



ささえだより

鶴沼地区社会福祉協議会
ボランティアセンター「ささえ」

38号 2026/6/1

声をかけ合う仲間作りを大切にして「ささえ」は20年！！

「ささえ」には笑顔と笑顔を結ぶ楽しい集いの場があります

あなたは今日誰と声をかけ合いましたか？
声をかけ合って、ふれ合って、楽しい仲間
作りをご一緒に…
「ふれあい」は元気の源！

今日はどこに行きましょうか
あなたはどんなふれあい…❤️



誰と会える
かな？



ささえサロン
鶴沼東いきいきサポートセンター奥

ワクワク
足取り軽く



すずめのお宿
高木和平記念館 石上会館



ふれあいタイム高木
鶴沼市民センター2階



ふれあいタイム石上
石上会館



ふれあいタイムたちばな
鶴沼橋市民の家



笑虫会（庭づくりサークル）
高木ふれあい荘の庭

🌸 「ささえ」春のつどい 🌸

ふれあいの場として「春のつどい」を3月20日
鶴沼市民センターホールにて開催。地域の皆様
も多数参加され「ささえ」を知っていただく機
会となりました。集う楽しさが会場の賑わいから
伝わりました。



★詳しくはホームページまたは「ささえ」事務所（月・水・金）にお問い合わせください。

「ささえ」の現状は？

吉田：事務局としてふれあいタイムに、私自身はサロン、笑虫会に参加しています。会場には利用者、支援会員の方々が笑顔で来られます。また道でどこに行くの？と尋ねると、健康麻雀と嬉しそうに言われる姿を見て、「ささえ」の活動はフレイル予防にも役立っていると感じています。



大野：高齢者向けグループホームでの勤務経験がありますが、楽しみを求めている高齢者の中にはどうしたら良いのか分からない人がいます。楽しみを提供することは大事なことで実感しています。260人ほどの支援会員の中には、何をしたら良いか分からず活動できていない潜在的な会員がある程度いるように思います。その人たちの掘り起こしができていないのではないのでしょうか。

小山：会社員の時はボランティアに対するイメージがなかったのですが、「ささえ」の支援会員が熱意を持って活動していることに感動しました。ボランティアはこんなにも楽しくやりがいがあるということを知ってもらうための入口が非常に少ないように思います。健康麻雀のように大変人気があるにもかかわらず、対応しきれないため受け入れを自粛しているといった難しい実情があります。

眞田：介護保険のサービスではできないこと、対象にならない方の相談も多く、「ささえ」は代読や外出付き添いなどカバーしてくれています。また民間のサービスと違って、地域の方がボランティアとして来てくれることが強みであり、利用者の安心感に繋がっています。

北野：先日、市民センターで開催された「ささえ春のつどい」にたまたま40代の知人が一般参加していました。彼は初めて「ささえ」の活動内容を知ったとのことでしたが、高木ふれあい荘という「場所の持つ力」が「ささえ」にはあると思います。

小走：鶴沼は比較的若い世帯が多いので、若い人達に「ささえ」に興味を持ってもらえることは良いことです。

西山：町内会では「ささえ」の認知度が低いので、自治会の役員会などで「ささえ」を紹介し薦めています。全戸配布されている「ささえだより」もなかなか見てくれないので、若い世代も参加する班長会などで広報するのが良いのかもしれない。

<座談会に同席して>

三宅良介

今、「ささえ」の活動が地域の皆さんにどの様に映っているか、これから先どのような行動が求められているか、そして係わっている皆さんの思いなど聞かせていただきました。

気になったキーワードが2つありました。「楽しさ」と「場所の持つ力」です。それが受ける側でもボランティアとして活動する側でも必要な言葉であると感じました。私が個人的に感じたことかとも思います。皆さんもこの座談会の中からのいろいろな感じることを拾い上げて、次の展開に繋げてくださることを期待したい。

そのような思いを抱かせてくださったメンバーの皆さんに感謝です。

「ささえ」設立20周年記念座談会

今年4月で20周年を迎えたボランティアセンター「ささえ」。この機会をとらえて、「ささえ」の活動に関心をお持ちの関係者、「ささえ」の新戦力として活動している支援会員の方々にお集まりいただきその現状と将来への期待について貴重なご意見をいただきました。（敬称略）

次の世代へどうつなぐか？

北野：若い後継者不足はこのボランティア団体も抱えている問題ですが、「ささえ」の場合は支援会員が二百数十人もいるということが強みであり、役割を明確にすることで有効活用できるのではないのでしょうか。障がいのある方や子育て中の方も支援対象に広げているボランティアセンターもあります。鶴沼地区は都心から編入してくる若い子育て世帯も多いので、買物の同行などできること、対象を広げることも話し合ってみてはどうでしょうか。「できる時にできることを」という「ささえ」の方針を維持しながら、どこまで対象を広げるかにもよりますが、若い世代にも「ささえ」を知ってもらう機会が必要かもしれません。



西山：後継者となる若い世代をどう増やしていったら良いか、そのひとつとして自治会にもっと宣伝することが必要かと思えます。子どもと繋がるといことは、その親、高齢者にも繋がっていきます。今の若い世代は孤立化しがちですが、心の底では皆と繋がりたい、親しくしたいと思っています。

眞田：若い世代の取り込みという点では、祭りのような単発的なイベントの助っ人募集で若い人が参加してくれ、将来的には役員になってくれた自治会の事例もあるようです。

大野：育児や見守りなど需要は色々なところがあるのではないのでしょうか。見ているだけ、居ていただくだけでも助かるといったものは結構多いと思います。数百人いる「ささえ」の会員を繋げる手段はないのでしょうか。



座談会に出席いただいた皆さん（写真右から）

- ・小山明彦さん：'24年11月入会以来、健康麻雀「すずめのお宿」でコーチ役を務める
- ・吉田和世さん：支援会員として会計を中心とした事務局業務を担当
- ・三宅良介さん：「ささえ」センター長（撮影時）
- ・眞田啓史さん：藤沢市鶴沼南いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）で高齢者の相談窓口を務める
- ・北野範之さん：藤沢市社会福祉協議会CSW（コミュニティソーシャルワーカー）として10年目を迎え、鶴沼地区を担当
- ・西山敏明さん：鶴沼海岸一丁目自治会会長、高木ふれあい荘の庭づくりサークルにも参加
- ・殿岡恵子さん（司会）：「ささえ」事務局リーダー
- ・小走麻子さん：'25年2月に入会后、代読などの訪問支援を中心に活動
- ・大野康夫さん：'24年10月入会以来、草取り、話し相手などの訪問支援活動に参加

「ささえ」の将来像は？



小走：ボランティアを楽しめる、笑えることがとても大切だと思います。

北野：数年前に国が制定した「孤独・孤立対策推進法」は孤独・孤立を社会問題として対策を講じようとしたものですが、「ささえ」は生活支援や居場所づくり、庭作りなどの活動を通じて具体的に実践しています。楽しむことを率先して行う「ささえ」が地域に元気を広めていくというイメージを、今後も維持することを期待しています。

眞田：地域との繋がりを大切にして欲しいと思います。民間の専門的なサービスとボランティアとしての役割の棲み分けが必要かと思えます。



小山：我々がいかに前向きにボランティア活動を楽しんでいるか、その雰囲気きちんとしてい続けたいと思います。

「ささえ」20年の歩み

2006年	「ささえ」開設(4月)／訪問支援開始(4月) 「ふれあいタイム高木」オープン(5月) 「ささえだより」第1号(創刊号)発行(10月)
2007年	第1回視察研修会実施(1月) 第1回全体会開催(3月)
2008年	「ふれあいタイムたちばな」オープン(4月) 「さんすい会」オープン(6月)
2010年	「すずめのお宿」オープン(3月)
2011年	東日本大震災救援物資受付ボランティアに参加(4月)
2012年	いきいきサポートセンターとの情報交換会開始(6月) 第1回車いす介助支援研修会開催(7月)
2015年	ふれあいタイム「花は咲く」のNHKテレビ放映(10月)
2016年	「ささえ」開設10周年記念の集い開催(5月) 藤沢市福祉大会にて「功労賞」受賞(11月)
2017年	「ふれあいタイム石上」オープン(4月)
2018年	「ささえサロン」開設(4月) 第1回「はじめてのボランティア講座」開催(9月)
2020年	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対策を講じつつ各事業を継続
2021年	コロナ禍の対話不足対策で「おしゃべり電話」開設 庭づくりサークル「笑虫会」立上げ(4月)
2023年	「ささえ」ホームページをリニューアルし、スマホ対応へ(4月)
2024年	訪問支援「草取り」のボランティア募集にデジタル連絡網を試行(9月)、翌年4月本格導入
2025年	地域の方々も参加する全体会「春のつどい」開催(3月)



草取り



話し相手

「ささえ」は高齢者の
 “自立への支援”と“生きがいくくり”
 を目的に始まりました。
 心豊かに安心して生活ができるように
 ボランティアさんがお手伝いします。
 「ありがとう」「助かったわ」の一言が
 ボランティアさんを心から喜ばせてくれます。
 そんな気持ちの良い関係の中に
 あなたも入ってみませんか。



買物代行



電球交換



代読



散歩の付添い

訪問支援のいろいろ

設立から20年、支援の形も変わりました。当初は草取りが多かったのですが代読や趣味の相手など日々の生活の質（QOL）を高める支援も加わってきました。
 薬の受け取り、家具の移動、大型ごみ出しなどお困りごとがありましたらまずご相談ください。

2026年 行事予定

支援会員連絡会	5月21日(木)
車いす介助支援研修	6月3日(水)4日(木)
支援会員事例研修会	7月16日(木)
市民センターまつり参加	10月17日(土)18日(日)
車いす介助支援研修	11月4日(水)5日(木)
ボランティア講座	11月14日(土)28日(土)

鶴沼地区ボランティアセンター「ささえ」
 センター長 高瀬俊次
 藤沢市鶴沼海岸 1-15-1 高木ふれあい荘内
 TEL/FAX 0466-36-6545

(月・水・金曜日の9:00~12:00)

Eメール: k-shakyo@cityfujisawa.ne.jp



「ささえ」の最新情報は
 ・ ホームページをご覧ください！
 ・ ブログでは「ふれあいタイム」の催し
 など活動報告を随時更新しています。

また今後の活動
 予定表など参考
 になる情報が多
 数掲載されてます。

