

# town



小さな拠点づくり  
Creating a small base

私たちの町をご紹介します



雲南市

新市地区

(新市いきいき会)

## 大好きな新市を すてきな新市に

久野川と斐伊川流域に位置する5つの自治会で構成されている雲南市木次町にある新市地区。古事記に記されている神話「ヤマタノオロチ伝説」の中で、スサノオノミコトが川で箸を拾う場面の舞台はここ新市といわれており、地区にある八俣大蛇(ヤマタノオロチ)公園にはスサノオとオロチが対決している石像や「箸拾いの碑」が設けられています。人口が少ない地区ですが、小規模ゆえに住民同士の連携が取りやすく、協力しあって生活しています。



小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのために知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点  
づくり

# idea

小さな拠点づくり

Creating a small base

雲南市

新市地区

(新市いきいき会)



私たちの  
アイデア

お買い物と喫茶で  
楽しいひと時を  
「買い物サロン」



まちのひとの声



「買い物サロン」に参加し、みんなでお店に行くことで、自分で見て選んで買い物をすることが出来て、とても楽しいです。

目標

活動内容

きっかけ

新市地区では、「住民福祉カード」をベースとした取組として、地域の中で支援を必要とされている高齢者の方たちを「おねがい会員」、日々の声かけや見守り活動などを行う支援者を「まかせて会員」として登録し、日常的な支援だけでなく、災害時の安否確認や避難等の支援体制を構築しています。小さな地域だからこそお互いに助け合いながら、これからも高齢者や子どもたちを守っていききたい、そんな気持ちを持って活動を続けていきます。

月に2回、タクシーを利用して駅前のショッピングセンターへ行き、買い物と喫茶を楽しんでもらう「買い物サロン」を行っています。参加費は一人200円です。売り出しのチラシを見ながら何をかうか考えて、店内のいろいろな売り場を歩いて回るの運動にもなっています。地域の子どもたちが参加する時もあり、幅広い世代で楽しいひとときを過ごしています。

まずは地域の人たちを地域で支えるにはどうしたらいいかを考え、全住民を対象とした「住民福祉カード」を作成しました。それにより住民の現状を把握し、支援が必要な高齢者はいないか、コミュニケーションは取れているかなど、見えてきた課題を解決するため、「新市いきいき会」を中心に活動を進めています。



小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのために知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点  
づくり

# idea

小さな拠点づくり

Creating a small base

私たちの  
アイデア

雲南市

新市地区

(新市いきいき会)



「フィットネスしんいち」で  
足腰を鍛えて筋力増強!

目標

活動内容

きっかけ

新市地区では、「住民福祉カード」をベースとした取組として、地域の中で支援を必要とされている高齢者の方たちを「おねがい会員」、日々の声かけや見守り活動などを行う支援者を「まかせて会員」として登録し、日常的な支援だけでなく、災害時の安否確認や避難等の支援体制を構築しています。小さな地域だからこそお互いに助け合いながら、これからも高齢者や子どもたちを守っていききたい、そんな気持ちを持って活動を続けていきます。

「フィットネスしんいち」は、主に筋力増強を目的としたフィットネスで、地域の高齢者に人気の活動です。雲南市が推奨している体操で、手首、足首に重りをつけて、演歌や懐かしのメロディに合わせて体を動かして鍛えます。休憩時にはプロテインを補給し、タンパク質を取ることで体の中からも鍛えます。フィットネスは毎週開催され、いつまでも強い足腰でいられるようにと、みなさん積極的に参加されています。

まずは地域の人たちを地域で支えるにはどうしたらいいかを考え、全住民を対象とした「住民福祉カード」を作成しました。それにより住民の現状を把握し、支援が必要な高齢者はいないか、コミュニケーションは取れているかなど、見えてきた課題を解決するため、「新市いきいき会」を中心に活動を進めています。



小さな拠点づくりとは？

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、様々な課題の解決が必要です。そのために知恵を出し合い、計画をつくって出来ることから少しずつ取り組んでいくことが「小さな拠点づくり」です。

小さな  
拠点  
づくり