



下妻市の

お宝コレクション 2025

～下妻市で見つけた!つながり・支え合い～

お宝7 ～ お宝27

社会福祉法人 下妻市社会福祉協議会



下妻市の『お宝』を探そう・知ろう・大切にしよう

毎日元気に過ごすためには、栄養（バランス取れた食事）、運動（家事、生活活動）、社会参加（就労、サロン、趣味、地域活動）が大切だと言われています。栄養をしっかり摂り、散歩などの運動をし、家の外に出て人と会い、おしゃべりや食事を楽しむ社会性が介護予防になります。高齢者になっても住み慣れた地域で元気に安心して暮らすコツ、それはつまり日常の交流やつながりを大切にすることです。

下妻市社協では、市内にある様々な人とのかかわりや支え合いを地域の「お宝」と称し、市内の集いの場など生活支援コーディネーターがお邪魔して見つけたお宝をご紹介します。いただいています。

しかし、毎日の暮らしの中で何気なく行っていることばかりなので、その大切さに気づかないままになってしまうこともあります。今回まとめた地域のお宝を知っていただくことで、「こんな良いものが身近にあったんだ」と感じていただき、日頃の活動のヒントになれば幸いです。すでに同様の活動をされている方は、これからもその活動を大切にしていいただければと思います。きっと皆様のすぐそばにも、地域を支えるお宝があるはずです。

活動を意味づけ・意識化しよう

「お宝」を見つけたときには、その活動がどんな意味や良さを持っているのか、少しだけ思いを寄せてみましょう。たとえば、野菜やおかずを分け合うことは、ささやかな配食のような役割になり、お互いの様子を知るきっかけにもなります。毎週のパークゴルフも、健康づくりだけでなく、仲間づくりや生きがい、自然な見守り合いにつながる可能性があります。

日々の暮らしの中で生まれる何気ないつながりも、意識してみることで、地域を支える大切な力として見えてきます。

生活支援コーディネーターと 下妻市の「お宝」を探そう

地域の中にある「お宝」を見つけてつなげていくことで、自然と支え合いの輪が広がり、暮らしを支える仕組みが育っていきます。その中心となるのが、「生活支援コーディネーター」と「協議体」です。

生活支援コーディネーターは、地域の支え合い活動を進める役割を担いながら、住民の皆さんと一緒に身近なお宝を見つけていきます。

こうした取り組みを地域の人たちが認め合い、支え合いの気持ちを共有していくことが、誰もが安心して暮らせるまちづくりの大切な一歩になります。

生活支援コーディネーターよりお願い

地域の皆さんのお話を伺っていると、普段の何気ない暮らしの中に安心して元気に過ごすための工夫や人とのつながりがたくさんあることに気づかれます。

お茶飲みの時間を楽しみにしていたり、顔を合わせて声を掛け合ったり、みんなで笑い合ったり。そんな何気ない時間が、毎日の元気や安心につながっているのだと感じています。

私たち生活支援コーディネーターは、地域のサロンやお茶飲み会、シニアクラブ、自治会の集まりなど、さまざまな場所へ伺いながら地域の中にある“お宝”を皆さんと一緒に探しています。

皆さんの「元気に暮らす秘訣」を、ぜひ教えてください。

私たち 生活支援コーディネーター(SC)がお伺いします



東部地区担当
SC 高嶋



下妻地区担当
SC 佐藤



第1層担当
SC 近藤



第2層担当
SC 松澤



千代川地区担当
SC 戸ノ岡

お問合せ

下妻市社会福祉協議会 地域福祉係

〒304-0064 下妻市本城町2-22 下妻市役所旧第二庁舎

☎0296-44-0142

✉ chiiki@st-shakyo.jp

お宝コレクション2025 紹介一覧

お宝No.	活動拠点	つどいの場・地域活動
お宝 7	千代川地区	いきいきサロン皆葉
お宝 8	東 部 地 区	移動スーパーとご近所交流 Part 2
お宝 9	東 部 地 区	稲穂の会
お宝 1 0	下 妻 地 区	食と健康のサロンin下妻
お宝 1 1	千代川地区	長萱お不動さま集まり
お宝 1 2	下 妻 地 区	ご近所さんのオープンガーデン
お宝 1 3	千代川地区	移動スーパーとご近所交流 Part 3
お宝 1 4	下 妻 地 区	好きな仲間とピンポン
お宝 1 5	東 部 地 区	下妻将棋会
お宝 1 6	下 妻 地 区	いきいきサロンさぬま
お宝 1 7	東 部 地 区	平川戸地区農村保全協議会
お宝 1 8	千代川地区	向日葵会
お宝 1 9	下 妻 地 区	上宿おたのしみの会
お宝 2 0	下 妻 地 区	さつまいも掘りin桐ヶ瀬
お宝 2 1	下 妻 地 区	移動スーパーとご近所交流 Part 4
お宝 2 2	千代川地区	地域の力で『共助のバトン』
お宝 2 3	東 部 地 区	健康麻雀同好会 満願クラブ
お宝 2 4	下 妻 地 区	駄菓子toお茶の間日和
お宝 2 5	下 妻 地 区	アイ・リメイク
お宝 2 6	下 妻 地 区	ニューフェローズ
お宝 2 7	下 妻 地 区	趣味の会

Photo 

活動報告

毎月第1・第3月曜日の13時より皆葉生活改善センターで『いきいきふれあいサロン皆葉』が開催されています。

この日は、4月生まれの方のお誕生会が行われました。参加者の皆さんからバースデーソングのプレゼントが送られ、「いくつになっても祝ってもらえるのは嬉しいね」と恥ずかしそうにしながらも、とびきりの笑顔を見せてくれました。

今回のレクリエーションのメインはチーム対抗のボーリング。2チームに分かれ、一人ずつボールを投げて倒したペットボトルのピンが多いチームの勝ち！というシンプルなゲーム。白熱した試合となり、応援にも力が入りました。

地区は東西に分かれていても、皆さんとても仲が良く、いつも元気で笑いが絶えない素敵なサロンでした。

Photo 

活動報告

毎週水曜日の11時10分。柳原公民館にカスミ移動スーパーがやってきます。利用者は柳原公民館の濡れ縁に座ってお出迎え。“買い物が無くてもみんなと話がしたいから”と毎回利用をしているそうです。

近くにある柳原球場の桜と菜の花は見ごろを迎えており、今日は特に天気もいいことから、買い物の後にお花見を計画していたようで、揃っておしゃべりをしながらシルバーカーを押して移動していきました。お花見の場では木陰に座り、購入したお昼ごはんや飲み物、おやつなどをみんなで交換し合いながら、楽しいひと時を過ごしていました。元気の秘訣は適度な散歩と友人や近所の仲間と会ったりおしゃべりをしたりすることのようです。

Photo 

活動報告

平川戸地区で行われている地域のサロン『稲穂の会』は、毎月第2・第4土曜日10時から開催されています。

この日はスクエアステップの日。スクエアステップとは、四角いマスが書かれたマットの上を前後左右斜めの方向にステップを踏む運動ですが、これが意外と難しい！

この日の最高齢の参加者は93歳で、周りの人に手伝ってもらいながら、華麗にステップを踏んでいました。

そして、今回はお花見を兼ねたお食事会。おいしそうなお弁当や持ち寄りのおかずがテーブルいっぱいに並びました。

地域の方のサポートのおかげで、いつまでも自分らしく、自分の好きなことが続けられるのは本当に素敵なことですね。とても温かく、居心地のよいサロンでした。



Photo



活動報告

毎月3～4回、おーまの台所で開催されている『食と健康のサロン in 下妻』。今回は、春の麗らかな日差しが注ぐ庭園で、心安らく春のお茶会が催されました。

お茶が点てられると、豊かな抹茶の香りが庭いっぱいに広がり、春の草花が彩る中でいただく一服は、まさに至福の味わい。参加者の中には、大切にしている自慢の茶器を持参され、その器で丁寧に点てられたお茶を味わっていました。

美味しいお菓子を味わいながら、和やかな雰囲気の中で会話が弾み、参加者たちの笑顔が絶えることはありません。

春の訪れを感じさせる穏やかな時間の中で、自然に触れ、心身ともに癒され、参加者同士の交流も深まる、温かく素敵なお席でした。次回は、秋のお茶会を計画中のようです。

Photo 

活動報告

長萱地区では、代々続くお不動さまを祀る集まりが、毎月28日を中心に行われています。農作業の合間を縫って集まり、この日も60代～80代の地域の方々14名が公民館に集いました。

お不動さまが祀られている公民館の清掃を終えると、お茶を飲みながら和やかに談笑する時間を持ち、日頃の出来事や自宅で採れた野菜のお裾分けなど、親睦を深めている様子が伺えました。2年前に公民館が改装されたことで、以前にも増して集まりやすくなったそうです。

長年にわたり、お互いを支え合う温かい地域のコミュニティが、このお不動さまを中心とした集まりによって育まれていることが伝わってきました。

Photo 

活動報告

個人の自慢の庭を一定期間一般の人に公開するオープンガーデン。下妻市の長塚・中居指では、毎年この時期に5軒のご近所さんが協力をして「ご近所さんのオープンガーデン」を開催しています。

10年前から始まったこのオープンガーデンは、美しい花々を鑑賞できるだけでなく、庭づくりという共通の趣味を通じて地域や来場者との心温まる交流の場となっています。庭主である5軒の庭には、丹精込めて育てた色とりどりの花々が咲き誇り、手入れの行き届いた庭園は多くの来場者を魅了します。庭主の愛情や地域の温かさに触れ、花と緑に彩られた空間で生まれる笑顔と語らいは、心豊かな時間となりました。

これからも「ご近所さんのオープンガーデン」が地域を結ぶ架け橋として、末永く続けていただければと思います。

Photo 

活動報告

毎週水曜日の 14 時 45 分。西鯨ふるさとコミュニティセンターは温かい笑い声と地域の交流の場となります。

家族に買い物に連れて行ってもらえる人も、まだまだ元気に活動している人も、ここへ集うみんなさんの共通の思いは『ここにすればみんなとお話ができる』ことでした。

「週に 1 度のご褒美にアイスを買うの♪」と笑顔を交わしたり、「これが美味しかった！」と、日々の発見を共有したり。短いながらも充実した時間を共有し、お互いに支え合う大切な場となっていました。

この集まりは、単なる買い物以上のかけがえのない交流の場として地域の皆さんのよりどころとなっており、誰もが気軽に立ち寄れる、温かい場所でした。



Photo



活動報告

毎週水曜日の午前 9 時 30 分になると、明るい声が体育館の一室に広がります。「来た順でペア組むよ～」との掛け声で 2 人 1 組になり、向き合って軽やかにステップを踏むと、すぐに元気な声が飛び交い始めました。

会の名前は「睦会」。メンバーがお友達を誘って広まり、発足からおよそ 30 年間も続いている会だそうです。

初期の頃から通っている方から最近加わった方まで、60～80 歳代の 12 名で卓球を楽しんでいます。この会で初めて卓球を始めた方もいらっしゃるのですが、ラリーが始まるとピンポン玉の軽快な音があちこちから響き、どのペアも白熱したラリーが続きます。その中での最高齢はなんと 89 歳。健康的でハツラツとした素敵な姿にこちらまで元気をもらえました。

勝敗をつけることはせず、楽しく続けて笑顔でいられることがみなさんの目標となっているそうです。「顔を出せるうちは参加したいよね」と話されていたことが印象的でした。

睦会のみなさん、これからも健康的な時間を楽しみながら、活動を長く続けていただければと思います。

Photo 

活動報告

毎月第2日曜日(変更の場合もあり)に行われる下妻将棋会の定例会に行ってきました。会は昭和52年に発足し、中には約40年続けている方もいます。この日の参加は21名。常総市や桜川市をはじめとする市外からも集い、早速和やかに練習を行う方情報交換する方などそれぞれの姿が見られます。

定刻になり、対戦表を元に対局が始まると、先ほどとは打って変わった緊張感の中、始めは将棋を指す音だけが響き、時折深く息を吐く音が聞こえてきます。真剣に見合い、しばらく心の読み合いが続くと、「そうかー・・・」「しまったー・・・」と心の声が漏れ始め、第1局を終えました。徐々に場が和んだのも束の間、第2局へと進みます。白熱するその時間は、見ている側にも“次の一手は何か”とワクワクさせて、熱い勝負が続いていくことをこれからも期待しています。

Photo 

活動報告

長塚東部自治会集会所では、毎月第2・4金曜日に体操や脳トレを中心としたサロンを開催しています。

しかし、6月は特別メニュー。高温多湿を好み、夏に行動的になる黒い悪魔。そう『ゴキブリ』に強力な効果を発揮するホウ酸団子作りが行われました。

ホウ酸団子の主な材料となる玉ねぎをミキサーにかける作業では、部屋中に玉ねぎの強い香りと刺激が充満し、玉ねぎに泣かされてしまう人も…。玉ねぎと格闘すること数分。無事に団子の元が完成！この後、数日間天日干しをして、各家庭で使えるホウ酸団子が完成するそうです。

みんなでワイワイ楽しみながら行うホウ酸団子作りは、毎年恒例の人気イベント。今年の夏もこれで安心して過ごせそうですね。滅！ゴキブリ

Photo 

活動報告

平川戸地区では、国道 294 号線に並走する排水路沿いの道に管理者空白地帯があり、20年間手つかずの為、草木が繁茂していました。中学生の通学路にもなるこの道の道幅は狭くなり、視界も遮られる危険な状況。そんな排水路の周りや耕作放棄地の除草作業を担うべく立ち上がったのが、地元で生まれ育った50代から70代の有志のメンバー。今年4月に発足し、今月で3回目の活動となりました。

早朝にも関わらず気温は29度。国道より熱風が吹き付ける中、戦闘モードのメンバーは果敢に雑草に立ち向うと、あっという間に道を覆いつくす雑草は除草されていきました。

平川戸地区の農村環境保全は『自分にできることをしてるだけ』と語る、地元を思う方々の温かい心に支えられていました。

Photo 

活動報告

月に一度、宵闇迫る午後 7 時。『向日葵会』の茶話会が賑やかに幕を開けます。もともとは観音様を祀る「十九夜講」の集まりから始まり、子どもたちへ代替わりを機に『向日葵会』として再スタート。

40 年以上の長きにわたり、温かい絆を紡ぎ続けています。

ここでは、日々のあれこれを忘れ、心ゆくまで語り合います。尽きることはないおしゃべりは、やがて大きな笑い声となり、その興奮で夜眠れなくなることがあるほど、活気に満ち溢れています。

この『向日葵会』は、家族の理解と協力、そして、深い友情と地域への愛情が織りなす、まさに心の拠り所。この日も盛り上がりすぎて気づけば深夜 11 時を過ぎたとか。これからも、このよきご縁が末永く続くことを、願っています。

皆さんも心から楽しめる集いはありますか？



Photo

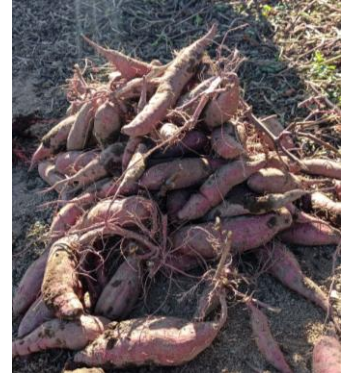


活動報告

上宿おたのしみの会は、毎月第2月曜日にシルバーリハビリ体操とサロンを開催しています。今回は初めての試みとして、地域の子どもたちや保護者を招待し、世代を超えた交流イベントを開催しました。

輪投げやかると、バッコー、ラダーゲッターなど、子どもから大人まで楽しめるゲームがたくさん用意されており、的を狙う参加者たちの目は大人も子どもも本気モード。白熱した競争が繰り広げられました。久しぶりに赤ちゃんを抱いて顔がほころぶ方や昔遊びを懐かしむ方、子どもたちと思いっきり遊んで楽しむ方など、会場には終始賑やかな笑い声に包まれました。

「ここにいる人は家族みたいなものだから」と話すメンバーの言葉通り、地域の温かい絆を感じられる一日となり、そんな地域だからこそ生まれた多世代交流でした。どんどん広がり！地域の輪☆

Photo 

活動報告

暑さの続く9月下旬。ご近所さん親子の間で楽しみとなっているさつまいも掘りに参加してきました。今年で4回目。今回お邪魔したところは、住民の方が自宅庭の畑でさつまいもを大切に育て、秋になると近所の子供たちとのさつまいも掘りを楽しみにしています。

子供たちは4歳～中学生の約15名が集まり、大人を含めると総勢26名。みんな、もう準備はばっちり！いざ掘り始めると、子供たちの元気な声と共に、立派なさつまいもが次から次へと顔を出します。

「採れたー！！」嬉しそうに顔の横でさつまいもを並べて“記念にパシャリ📷”。みんな、本当にいい笑顔を見せてくれます。

協力し合って上手に掘り進め、約1時間の作業が完了する頃には、収穫したさつまいもの山ができました。

おいしいさつまいもを食べることも待ち遠しいけれど、地域の繋がりの大切さにも気づかせてくれた素敵な機会が続いていくことをこれからも楽しみにしています。



Photo



活動報告

楽しみです！

毎週水曜日 14:30 に移動スーパー「とくし丸」がやってきます。

みなさん移動スーパーが来てくれることと、ここでみんなと会えることが楽しいと話していました。

移動スーパーが来てくれるようになったのは、今年の4月。地域の方の「みんなが困らないように」という思いからはじまり、移動スーパーの停留場所や時間などをご近所さん同士で話し合いながら形になりました。今では移動スーパーが来る日を楽しみに、外に出ておしゃべりが弾む温かい場所になっています。「誰かのために」と動いてくれた方の力が、地域全体の笑顔や安心につながっています。



Photo



活動報告

千代川地区の地域の方の協力のもと、千代川中学校の2年生が防災学習「避難所運営ゲームHUG」を体験しました。

今回は、地域にとって重要な避難所となる千代川中学校を舞台に、『多様な避難者へいかに寄り添い、円滑に避難所を運営するか』を、地域の方と中学生が共に考えました。

車いす、乳幼児、ペット連れなど、避難者一人ひとりの背景に配慮する難しさと重要性を、ゲームを通じて深く共有。地域の方の長年の経験から基づく貴重な視点と、中学生の柔軟な発想と行動力が融合し、世代を超えた強力な協働が実現しました。

この体験は、日頃から地域を見守る方々がその知恵と知識を未来の担い手である中学生へ継承し、千代川地区の住民同士がお互いを支え合う『共助』の意識を未来へつなぐ、確かな一歩となりました。

Photo 

活動報告

毎週木曜日の 13 時、高道祖市民センターでは毎回 15～16 名が集い、麻雀の熱戦を繰り広げています。

“地元でも健康麻雀をやりたい”という 2 名の想いから、令和 4 年に『満願クラブ』を発足。口コミで仲間が続々と増え、今では会員 22 名の大所帯に。賭け事なしの健康麻雀で、参加者の脳はフル回転！笑いと言葉勝負が交錯し、知的な刺激と絶好の交流の場となっています。クラブを楽しむための工夫も満載で、雀卓はクジ引きで決め、毎週違うメンバーと対戦。年に 3 回クラブ内で大会を開催する他、出ると会場が沸く役満賞や年間 MVP も用意されています。参加者は毎週木曜日を心待ちにしており、参加した日の夜はとてもよく眠れるそうです。脳の活性化と賑やかな交流で、地域の孤立防止と健康増進に貢献する最高のコミュニティとなっています。

Photo 

活動報告

年末が近づいた 12 月。かわいいのぼり旗が目印の『駄菓子 to お茶の間 🍵 日和』にお邪魔しました。以前、駄菓子屋として親しまれた店舗を改装し、数十年ぶりに駄菓子屋兼みんなの居場所として復活しました。

お店のお母さんがおもてなしと思い出話を聞かせてくれる隣で、穏やかに相槌を打つお父さん。そして何より、誰もが集える居場所作りに尽力した娘さんの多大なパワーを実感。ご近所さんや足を運んでくれる方々の繋がりを大切に、世代を問わずにぎやかな多世代コミュニティを目指したいとの温かい思いが込められています。

懐かしさと居心地の良さにくつろいでいると、途中で来てくれた親子が多くの駄菓子の中からお気に入りを見つける姿にも一緒にワクワク。気軽に立ち寄り、自然と交流が生まれ、誰もがホッと安心できる、そんな魅力溢れるこの場所が続いていくことが楽しみです。



Photo



活動報告

畳の上に布を広げ、ゆったりおしゃべりしながら進むリメイクの時間。結成9年目のアイ・リメイクは、毎月第1・2・4火曜日になると、道具を手にした仲間が集まります。着る機会がなくなった着物や昔の洋服が新しい形へと生まれ変わる瞬間は、何度見てもワクワクするもの。先生にコツを教わったり、隣の人に「これどう思う？」と相談したり、笑い声がこぼれたり。手を動かしながらのおしゃべりも、この場ならではの楽しみです。完成した“世界で1着だけ”の服を着て参加する方も多く、集まるだけでちょっとしたファッションショーのような華やかさがありました。

ものづくりを通して生まれる笑顔とつながりは、皆さんにとって大切なひとときとなっていました。

Photo 

活動報告

令和7年11月にスタートした「ニューフェローズ」は、健康維持と仲間との交流を楽しみながら英会話に親しむ、17名のあたたかなサークルです。もともとは市民英会話講座で出会った仲間たち。講座の終了をきっかけに、「この集まりを続けたいね」という声が自然と集まり、みんなで新しい居場所をつくりました。

活動日は第1・3木曜日。講師の先生をお招きし、テキストを使った練習のほか、遊び心いっぱいの自己紹介や近況スピーチなど、自然に英語が身につく工夫や、席順は毎回クジで決め、いろいろな人とペアを組むことで、気負わず交流が深まるなど楽しむための工夫が盛りだくさん。わからないところはメンバー同士で教え合い、笑い声がこぼれる和やかな時間が流れており、おしゃべりが弾んで注意されることもあるほど仲が良く、お休みが少ないのも納得。見ているだけで心がほぐれる、そんな居場所でした。

Photo 

活動報告

今から 30 年以上前、大町・下木戸に住む7人から始まった「趣味の会」

一人一人の趣味を他の人とも分かち合いたいという純粋な気持ちから、手芸好きで始まったのが活動の第一歩でした。

今では、毎年春の「砂沼桜まつり」に作品を出品するほどです。

活動内容は裁縫や編み物だけでなく、季節に合わせて紅葉狩りや、忘年会など趣味の枠を超える時もあります。コツを教え合って作業する時間も楽しいけれど、たまにはいつもの集まりの場から外に出て、交流を深めるワクワクも大切な活動の一つです。

長きにわたり、手仕事と笑顔を大切にしている「趣味の会」これからもその温かな輪は、地域の中で活躍し、優しく広がっていくことでしょう。

しもつま コミュニティ



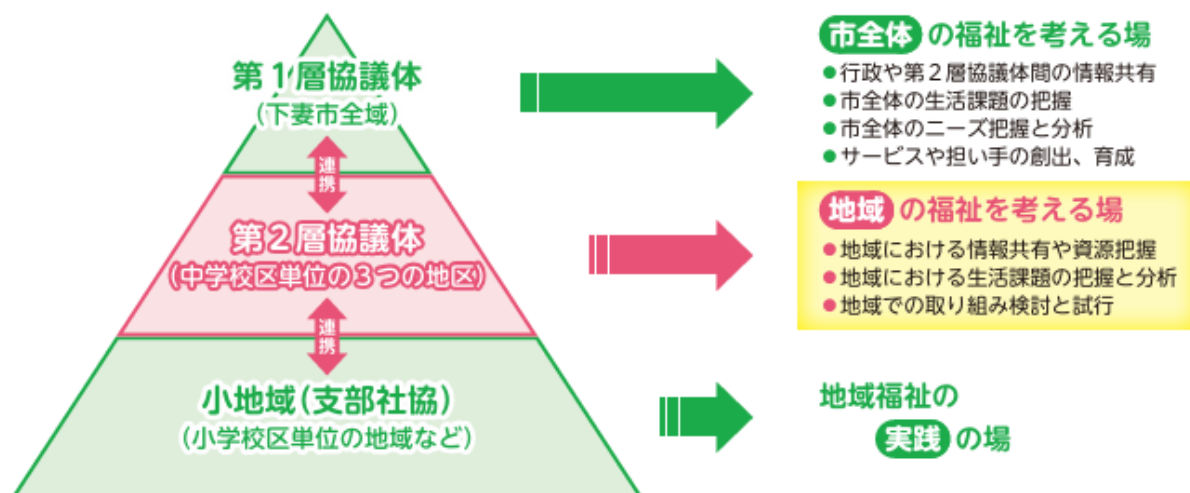
「住み慣れた地域」が「暮らしやすい地域」となるために…

ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯などが増加するなか、新型コロナウイルスの感染拡大以降、生活スタイルの変化により、人や地域のつながりが希薄化し孤立・孤独を感じる人が増えていると言われています。生活支援体制整備事業では、年齢を重ねても“住み慣れた地域で安心して暮らし続ける”ことができるよう、地域にお住まいのみなさんをはじめ、行政、ボランティア、民間企業などの多様な団体と協力しながら、お互いに支え合う地域づくりを目指しています。



活動の中心は、中学校区ごとの『第2層協議体』

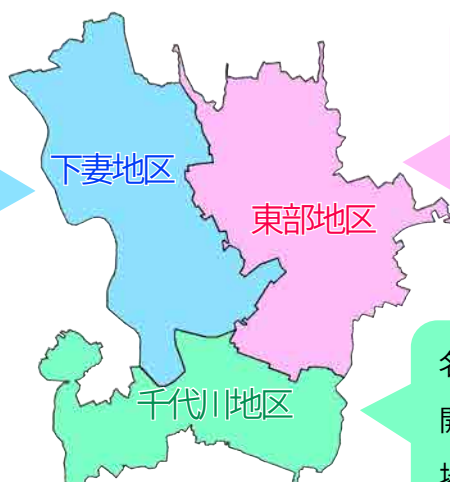
下妻市では、地域課題の発掘や解決策などを話し合う「協議体」を設置しています。そのなかでも取組みの中心を担うのは、中学校区ごとに設置された「第2層協議体」です。下妻市社協では、令和6年度より各地区に担当の生活支援コーディネーターを配置し運営を支援しています。



下妻の『第2層協議体』をご紹介します！

地域・市・社協が一緒になり“高齢になっても安心して暮らせるように、自分の住む地域がこうなったらいいな…”を、気楽におしゃべりしながら話し合っています。どなたでもご参加いただけますので、ご興味のある方は社協までお問い合わせください。

名 称：下妻地区協議体「さめま」
開催日：第3火曜日 13:30～15:00
場 所：福祉センター砂沼荘



名 称：東部地区協議体
「チーム・ファイト！」
開催日：第2月曜日 13:30～15:00
場 所：下妻市役所

名 称：千代川地区協議体
開催日：第4火曜日 9:30～10:30
場 所：千代川公民館

下妻市社協のホームページのご案内

下妻市社会福祉協議会ホームページ内の『生活支援体制整備事業』ページでは、地域のお宝や社会資源マップのほか、市内のサロン紹介など地域の情報が盛りだくさん。今後もさらに充実した内容をお届けしていきますので、

下記二次元コード または 社協ホームページ ⇒ 地域の活動

から、ご覧ください！

【検索方法】

◆インターネット

検索 下妻社協

又は

◆ホームページ二次元コード



【パソコン画面】



こちらをクリック

【スマホ画面】



