

# 守谷ボランティア NEWS

2024年11月号(毎月1日発行)



<発行> 守谷市民活動支援センター

〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5丁目25番1

守谷市市民交流プラザ2階

電話: 0297-46-3370 FAX: 0297-46-3320

Email: supportcenter@moriya-cac.org

ホームページURL: <https://moriya-cac.org/>

開館時間: 午前10時~午後6時(午後9時まで延長可)

休館日: 月曜日、年末年始

## もりやクリスマスファンタジー2024 ボランティア&イベント参加者 大募集

~みんなでXmas気分を盛り上げませんか!~

守谷駅西口広場を飾り付け、ライトアップするもりやクリスマスファンタジー。

1年を締めくくる冬のイベントに参加しませんか。家族連れ大歓迎です!

### ●日時

- ① [飾り付け] 12月7日(土) 13:00~ ※雨天時 12月8日(日)  
[片付け] 12月26日(木) 10:00~ ※雨天時 12月27日(金)
- ② 「X'mas イベント&キャンドルナイト」12月22日(日) 13:00~19:00  
キッズダンス、路上ライブやミニコンサートなど、エントリーお待ちしております!

### ●場所 守谷駅西口広場

- 申込方法 電話またはメールで申し込む
- 主催 守谷市ネットワーク連絡協議会
- 申込・問合せ先 市民活動支援センター  
☒ supportcenter@moriya-cac.org



## ウィンドアンサンブル守谷 冬の音楽会

子どもも大人も楽しめる吹奏楽で午後のひとときをお過ごしください。

- 日時 12月22日(日)13:30 開場/14:00 開演
- 会場 もりりん中央ホール
- 定員 先着320人(当日13:00より入場整理券配布)
- 料金 入場無料・全席自由
- 指揮 中野和彦
- 曲目 海の男たちの歌、ジャパニーズグラフィティXII(銀河鉄道999TV版~宇宙戦艦ヤマト~銀河鉄道999劇場版)、久石譲作品集2(五月の村~さんぽ~あの日の川~旅立ち)、Xmas Swingin'コレクション など
- 主催・問合せ先 ウィンドアンサンブル守谷 横瀬  
☎090-4751-4641



## 講演会 ~新しい時代の障害と社会~ 本当の“平等”と“助け合い”って?

- 日時 令和7年1月12日(日)  
10:00~12:00 (9:30開場)
- 会場 市民交流プラザ 市民ギャラリー
- 定員 先着70人
- 参加費 500円
- 講師 藤木和子氏  
(ソーダの会代表・弁護士・手話通訳士)
- 申込方法  
当日までにQRコードまたはメールで申し込む  
☒ mhrm5117@icloud.com
- 主催 守谷市聴覚障がい者協会
- 後援 社会福祉協議会・市民活動支援センター



## 街町リノベーションもりや 上映会「大海原のソングライン」

毎月高質なドキュメンタリー映画を上映。11月は「音楽、繋ぐ、未来」がテーマ。文字が普及する前の時代、私たちは音楽で交流していたことを思い出す。島々を繋ぐ音楽ドキュメンタリー。

- 日時 11月28日(木) 10:00~ (82分)
- 会場 みらい平市民センター/エムスペース会議室
- 定員 先着20人
- 参加費 1,500円
- 申込方法  
当日9:00までにQRコードまたはメールで申し込む  
※メールの場合、お名前、連絡先、11/28 上映会参加希望を明記
- 主催・問合せ先 街町リノベーションもりや  
☒ machi2reno@gmail.com



## 登録団体活動情報 11月

各団体の活動予定は変更になる場合があります。事前に各問合せ先にご確認ください。

団体名	場所	活動日	問合せ先
手話サークルふれあい 手話の学習・交流	中央図書館・中央公民館	毎週金曜日 10:00~12:00	川畑 090-6500-0266
守谷駅前クリーンズ 守谷駅前ゴミ拾い	守谷駅西口広場(階段下集合)	第3(日) 9:00~10:00	会田 090-3335-7227 ☒ aida104302@yahoo.co.jp
フォトクラブ写遊 写真展、撮影会の開催	北守谷公民館(5~9月) 中央公民館(10月以降)	第4(土) 9:00~16:00	金澤 080-5508-6081

### 助成金情報 \*内容は変更になる場合があります。各HPをご確認ください。

地域活動 まちづくり	~11/10 2024年度花王ハートポケット倶楽部地域助成 いばらき未来基金事務局 <a href="http://www.npocommons.org/">http://www.npocommons.org/</a>
社会 教育	~11/27 人材育成への助成事業 公益財団法人電通育英会 <a href="https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/">https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/</a>
地域活動 まちづくり	~11/29 「連合・愛のキャン」助成金 公益財団法人さわやか福祉財団 <a href="https://www.sawayakazaidan.or.jp/">https://www.sawayakazaidan.or.jp/</a>

## 豆コラ

近年「まちづくり」から「まちそだて」といった取り組みの変化が聞かれます。「まちづくり」は都市計画などのハード面の改良という印象があります。「まちそだて」は、時間をかけて地域を育て、発展させる取り組みです。住民同士のつながりや地域資源を大切に、次世代にわたって持続可能なまちを作っていくことを重視。特に長期的な視点で、人や文化を育むことに焦点を当てています。守谷市は昭和50年代にベッドタウンとして都市計画されました。今後、人口減少や高齢化といった社会課題に対応しなければなりません。従来の住むだけの街から働く・学ぶ・交流する多機能な街へ転換の時期にきています。私たちが「まちそだて」といった次のフェーズに意識・行動を変化させる必要があります。

## 寄り添いあえる社会を目指して ～ケアラー支援活動への歩み～

2024年9月15日(日)@市民活動支援センター会議室

もりや公益活動促進協会主催の講演会が開催されました。今年度は、ヤングケアラーなどの先進的な支援をしているソワンアンドソワレの理事長 中島沙都美さんの講演です。40代・50代の方を中心に40名の方が参加しました。



「ソワンアンドソワレ」という名前は、ソワンはフランス語で介護や看護の意味で、「寄り“添わん”とする人」と「寄り“添われ”る人」をつなげようと、名付けた造語だそうです。略して「そわそわ」と呼んでください！と、中島理事長。

活動は牛久市を拠点にケアラー相談窓口を設け、①情報提供事業、②ケアラー支援事業、③イベント参加による周知啓発をおもな活動内容としています。

**どのようにケアラー支援の道を歩んでいったのか**  
ごく普通の生活を送ってきた、ごく普通の人。だと思っていた沙都美さん…

- ・2008年4月 結婚
- ・2009年1月 夫（龍次さん）うつ病 発症
- ・2010年9月 長女 低酸素性脳症 発症

結婚から約2年の間にダブルケアラーに！

さらに、夫で事務局長の龍次さんが「ミトコンドリア脳筋症」発症。



事務局 寺村さん    事務局長 夫 龍次さん    理事長 沙都美さん

24時間のケア生活を約10年送ってきた沙都美さんの精神状態は限界を迎えていたそうです。

「少しでも娘と離れる時間がほしい」

しかし…

「ケアは家族ができて当然」

「子の世話を辛いと言う自分は恥ずかしい」と、自分の思い込みによって周囲に助けを求められなかった。家庭内だけでどうかしようとした結果、窒息事故につながってしまった。このことがきっかけとなり、ケア対象者とは違った視点からの支援が必要だと思い、自分が動くことを決心したそうです。

### 相談窓口のネーミングを「みんなのJIKKA」に

ケアラーが抱えているのは「人に言いづらい悩み」です。ありのままの心の声を、ただ受けとめてくれる場所を求めています。沙都美さんは、相談だけでなく、居心地のよい第三の居場所になることが必要だと思ったそうです。また、大人食堂も「おかえり食堂」に。食べられる、休める、家事の助けが得られるなど、当たり前の安心感を得られる場所がある。それだけで、前向きになれると日々の活動で参加者が教えてくれました。現在は、居場所がない、孤独だ、家庭がづらいなど、いろいろな悩みを抱えた人が通える場所に成長しています。

### 「そわそわ」の活動は…

フリーペーパーの発行を起点に、地元のメディア、取材動画の配信等で、介護される側だけでなく介護する側への理解が広がるよう情報発信をおこなっています。とにかく発信することに力を入れているそうです。

また、今のうちからケアラーが生きやすい社会にしておくこと。誰にでも訪れうる未来だと知ること。これは未来の皆さんや家族にとっても、大切にメリットになることです。苦しい毎日を過ごしている、ひとりで悩んでいる、そんな心に余裕のない人が少しでも楽に生きるヒントを見つけられる場所なのでしたね。



講座が終了しても質問が絶えない参加者

いろいろと考えさせられる内容でしたが、沙都美さんの明るい姿を拝見していると、私たちも勇気が湧いてきます。まずは、「いまできること」からはじめようと思います。そわそわの皆さんありがとうございました。