

地域を元気に！ みんなで元気に！

# 地域の茶の間

みんなで作る交流の場

魚沼市のいろんな所で「地域の茶の間」が開かれています。地域の皆さんが定期的に集まって楽しむ会です。会の内容も自分たちで決め、運営も自分たちで行います。元気に活動している各地の「地域の茶の間」を紹介します。

〔資料・写真提供〕 魚沼市社会福祉協議会



(田川) 白山茶話会  
仲間のおしゃべり、笑いながらの軽体操、大勢で食べる昼食。今年は月2回実施。少なくとも開いていれば集まる。



(根小屋) 城下お茶会  
恒例となった年1回のレストランでの昼食会。料理に舌鼓をうちながら、会話も弾んで楽しい時間を過ごします。



(学校町) まめだつた会  
気軽にお茶を飲んだり、みんなで歌を歌ったり…。みなさんも一緒にやりましょう。いつでも待っています。



(小町・下町) 寿はつらつ会  
私達の茶の間は、月1回、健康になる話や体操、ボールやお手玉などで楽しみながら、元気で笑顔になれる会です。



(原) 原ふれあい茶話会  
私達のモットーは「和」。男性も参加し、唄やダンス、おしゃべりをして笑い合っています。健康につながりますように。



(竜光) なごみの会  
ニギニギ棒を使っての軽い運動の後、ゲームや手芸等をしています。茶話会ではお茶飲みとおしゃべりを楽しんでいます。



(小町・下町) じよんのび会  
月に1回集まり、カラオケをしたり、演歌にあわせて踊ったり、お茶を飲みながら絆を深めています。



(魚野地) 魚野地クローバ会  
12月から3月まで月1回の集まりです。雑談しながらカラオケ、頭の体操等、お茶に酔いながら愉快地やっております。



(下新田) 下新田新和会  
私達の茶の間は、楽しく明るくをモットーとしています。お手玉渡し、健康体操、カラオケ等をやっております。



(山ノ手) ひまわり会  
私達の茶の間では仲間を大切にしています。皆さんが一番楽しみにしていることは「笑顔」です。



(稲荷町) 寄らっしゃい  
和気あいあいとお茶を飲み、日により、歌の日、小物作りの日、昔話りの日や、市の出前講座で学んだり、楽しんだりしております。



(入広瀬) 風小僧  
大勢でおしゃべりと美味しいお昼ご飯がなにより楽しみです。はじめての事にも、皆でチャレンジしています！



(大白川) 大白川お茶会  
月に1度皆で集まり、お茶を飲み、笑顔が生まれます。音楽を聴いたりご飯を食べたり、楽しい時間を過ごしています。

# 入広瀬地区



(穴沢) 陽だまりサロン  
月1回、何もしないお茶のみですが、皆さん誘い合って来てくれます。笑い声や色々な話が出て、良い雰囲気です。

## 大勢の人が集う「地域の茶の間」

下記のように各地域の拠点があり、大勢の人が参加しています。お茶会をしたり、趣味を楽しんだり、健康のための運動をしたり、いろんなことをして楽しんでいます。

### 堀之内地区 (11)

寿はつらつ会  
じよんのび会  
寄らっしゃい  
まめだった会  
ひまわり会  
城下お茶会  
なごみの会  
下新田新和会  
白山茶話会  
原ふれあい茶話会  
魚野地クローバ会

### 広神地区 (11)

金ヶ沢洗心クラブ  
老笑会  
雁坂下茶の間会  
小平尾茶の間会  
山口さくら会  
ひまわりの茶の間  
和田絆の会  
新保の茶の間  
ふれあい茶の間  
はつらつ会  
池平の茶の間

### 守門地区 (11)

大倉達者会  
西村お茶会  
宮原いきいきクラブ  
大谷内きらくサロン  
細野サロン会  
福山新田 よらん会  
渋川お達者会  
長島長生き会  
荒貴ふれあい会  
笑宿  
二分お茶の会

## 魚沼市の「地域の茶の間」

魚沼市内では約70の会があり、約11,400人の方が「茶の間」を楽しんでいます。

### 小出地区 (21)

すみれ会  
らくちん会  
コスモスの会  
浦町地域友愛ボランティアの会  
たんぼほの会  
川西にこにこ会  
横町お茶の間サロン  
羽根川友愛ボランティアの会  
ひだまりの会  
青島お茶のみサロン  
のんびりサロン

古新田友愛ボランティア  
佐梨友愛ボランティアの会  
大河原の茶の間  
中原友愛ボランティアの会  
干溝茶の間会  
ほほえみの会  
なごみの会  
大浦茶の間会  
十日町茶の間会  
茶の間「ゆうあい」

### 入広瀬地区 (9)

陽だまりサロン  
柿の木お茶飲みサロン  
大栃山楽茶の会  
とわの会  
平野又お茶友の会  
横根集落地域の茶の間  
仲良し会  
大白川お茶会  
風小僧

### 湯之谷地区 (7)

じよんのびサロン  
大沢さわやかひろば  
湯之谷芋川茶の間会  
宇津野こぶし会  
結の会  
上折立茶の間会  
雪華の会



(平野又) 平野又お茶友の会  
私達のお茶会では、いつもスタッフと相談しつつ楽しく何でも話して、おしゃべりの中で和気あいあいと過ごしています。



(柿の木) 柿の木お茶飲みサロン  
昔話に花が咲いたり、102歳の方が野菜作りに励んでおられますので「見習わなくては」と日々思っています。



(横根) 横根集落地域の茶の間  
月に1度のお茶会では折り紙が人気です。七夕やクリスマスには、皆で折り紙を作って、飾りつけを楽しんでいます。



(大栃山) 大栃山楽茶の会  
ふれあいと健康を大切に、体操とゲーム遊びをしたり、皆が良く笑い、楽しくお茶のみとおしゃべりをしています。



(芋鞘) 仲良し会  
私達の茶の間は、おしゃべりを中心に毎月1回開催し、楽しく過ごしています。



(大栃山) とわの会  
月1回、皆さんで集まって雑談をし、健康でいられるように、体操をしたり脳トレをやったりで楽しんでいます。



(古新田) 古新田友愛ボランティア  
特別なことはしません、おしゃべりをしたり、時には紙芝居をしたりしています。



(四日町) ひだまりの会  
手作りの茶菓子などいただき、積もる話に、懐かしい唄をうたったりして過ごしています。



(東町・南本町) たんぼぼの会  
うちの班では、ピンゴゲームが一番楽しみにしています。ボランティアの方も一緒に、真剣になって楽しんでます。



(本町・稲荷町) すみれ会  
年4回、ランチしながら沢山のお喋りと、みんなで歌って手指で脳トレ等で楽しいひと時を過ごして、みんなの顔が(^-^)!!



(佐梨) 佐梨友愛ボランティアの会  
月に1回サロンに集まり、おしゃべりや将棋、歌、頭の体操を行っています。皆さんが居心地の良い場所にしていきます。



(向山) 川西にこにこ会  
皆さんいつも楽しみに来てくださいます。話もはずみ、お茶を飲んで昼食を食べて、楽しく過ごしています。



(上町) らくちん会  
春は茶話会、秋は昼食会。皆さんで談笑、歌、よいよさを実施。おしゃべりが一番楽しいと言っております。



(大河原) 大河原の茶の間  
参加者20名前後で8年続いている我が茶の間。当番は全員交代制で行っています。



(青島) 青島お茶のみサロン  
元気のもと、おしゃべりが一番。みんなで歌い、踊り、食べ、ちっとお昼寝。楽しい時間を過ごしています。



(横町) 横町お茶の間サロン  
脳トレで出来ても出来なくても…皆さんいい笑顔です。賑やかな笑いに包まれ、何歳若返ったかな？



(諏訪町) コスモスの会  
「また来たいね」と言ってくださる言葉を大切にしています。皆さんの手形で「みんなの木」を作りました。



(中原) 中原友愛ボランティアの会  
1人でも多く茶の間にきていただけるように、楽しくおしゃべりできるような居場所になっています。



(沢田) のんびりサロン  
「できる人ができることを楽しみながら」を大切に。いろんな人と交流し、おしゃべりすることを楽しみにしています。



(羽根川) 羽根川友愛ボランティアの会  
人形劇観賞では、1時間余りの劇に、皆さん真剣に目を丸くして楽しく観させてもらいました。



(浦町) 浦町地域友愛ボランティアの会  
健康体操に始まり、食事しながら楽しく過ごします。「健康長寿は発声から」を合言葉に駄弁りとカラオケで元気回復。

# 湯之谷 地区



(上ノ原) **じよんのびサロン**  
唄や踊りをはじめ、エンジョイスportsの体操等、月2回皆さんと集まれることを楽しみにしています。



(大沢) **大沢さわやかひろば**  
私達のお茶の間では、明るく楽しくを基に、スタッフ手作りの軽食に舌鼓を打ってもらっています。



(湯之谷芋川) **湯之谷芋川茶の間**  
活動も増えて(健康体操・講演・念仏伝承・踊り伝承・マレットゴルフ)自前でマレットゴルフ場を作り楽しんでいます。



(守津野) **守津野こびし会**  
この会は手ぶらでお茶ができるのをうりにしています。簡単な体操や笑いヨガのDVDを見たり、おいしいおやつでお茶をしています。



(大浦) **大浦茶の間**  
大人から子供まで、気軽に集まることができる場所です。子供たちからたくさん元気をもらっています。



(十日町) **十日町茶の間**  
私たちの茶の間は、仲間を大切に、お茶とおしゃべり一番の楽しみにして、元気に和気あいあいとやっております。



(小出) **茶の間「ゆうあい」**  
地域や年齢に関係なく誰でも集える茶の間です。心の拠り所としての居場所作りを目指しています。和を大切にしています。



(干溝) **干溝茶の間**  
一堂に会しておしゃべりをしたり、歌ったりして仲良く過ごせるよう、和と笑顔を大切にしています。



(虫野) **ほほえみの会**  
談笑しながら昼食を食べ、皆さんと楽しい一時を共有しています。会う機会が少ない方も会うことができる居場所です。



(坂木) **なごみの会**  
とにかくお茶と手づくりのお茶うけでのおしゃべりが何よりも、毎月1回集まり3時間のおしゃべりが続きます。



(下折立) **結の会**  
月1回の集まりを楽しみにしています。茶の間以外でも顔を合わせる機会が多いので、皆さん仲良く過ごしています。



(上折立) **上折立茶の間**  
毎年タイトルを変えた音頭と運動、脳トレゲーム等をやっています。2時間の予定で残りは皆で世間話でお茶会です。



(大湯温泉) **雪華の会**  
皆さんとできるストレッチや魚沼元気体操を中心に、ゲームや昔話の読み聞かせ等、心身ともに楽しんでいます。

## 地域の茶の間



地域を元気に!  
みんなで元気に!

- 歌 カラオケ ゲーム マジック
- 園芸 手芸 折り紙 小物作り
- お茶会 おしゃべり 笹だんご作り
- 健康講座 頭の体操 軽体操
- 昔語り **いろんなことをして**
- 昼食会 **楽しんでます** お手玉
- ヨガ 講演 マレットゴルフ etc.



(中家) はつらつ会  
脳トレを中心に活動している和気あいあいな茶の間です。皆さんとずーっと楽しい時間を過ごしていきたいです。



(新保) 新保の茶の間  
毎回男性の参加者も多く、楽しく笑顔の絶えない会です。当番役員手作りの野菜を使った茶の友も楽しみになっています。



(池平) 池平の茶の間  
私たちの茶の間では、人の悪口を云わないことを守っています。お茶飲み後は、ババめきをして、皆で楽しんでいます。



(山田) ふれあい茶の間  
笑顔を含言葉に始めた茶の間、健康講座や、自発的な折り紙、笹団子づくり、クラフト手芸などを楽しむ会になりました。



(金ヶ沢) 金ヶ沢洗心クラブ  
皆さんが気軽に集まれて、笑みが生まれる茶の間会を目指しています。



(山口) 山口さくら会  
お茶菓子を食べながら、指先を使って折り紙等をし、うまいかないのうと笑う。爺さん婆さん達と月に2回行っています。



(親柄) 老笑会  
ボケ防止と皆様方の毎日の暮らし、過ごし方等を話したり、たまにはラジオ体操等をして、後は茶のみをしています。

## 地域の茶の間の魅力



### 魅力1 仲間づくり—出会いの場！

茶の間の利用者は、全員が地域の仲間です。みんなが同じ立場で参加することで自然と仲間意識が芽生え、連帯感が生まれます。

### 魅力2 生きがいづくり—居場所の確保！

茶の間では会話や体操などの活動を通して、楽しみや生きがいを見いだすことができます。茶の間に参加することで生活にハリが生まれ、社会参加の意欲も高まります。

### 魅力3 元気づくり—介護予防！

茶の間での活動や仲間との交流が良い刺激となり、認知症予防につながります。また、茶の間に参加することが外へ出るきっかけとなり、閉じこもり防止にもなります。

### 魅力4 地域づくり—つながり強化！ 福祉力の向上！

茶の間をきっかけに新たなつながりが広がります。福祉への意識が高まり、お互いに助け合い・支え合える地域になっていきます。



(並柳) ひまわりの茶の間  
月1回の開催ですが、その日だけは♡ひまわり♡の様な笑顔と軽体操で心のリフレッシュとおしゃべりを楽しんでいます。



(雁坂下) 雁坂下茶の間会  
お茶のみやレクリエーションを中心に毎月1回行っており、参加者の笑いの絶えない楽しい茶の間です。



(和田) 和田絆の会  
茶のみや軽体操をはじめ、最近は講師を招き口腔ケアの研修を実施するなど、参加者の意見を取り入れた楽しい茶の間です。



(小平尾) 小平尾茶の間会  
体の体操として、ラジオ体操や広神音頭、ヨイヨサを踊っています。男女問わず、わいわい楽しむ茶の間にしています。



(高倉 大宿) 笑宿  
お茶のみと笑いの絶えない雑談、ボケ防止の軽い体操、時にはミニ講座等で、名のとりの笑い宿として楽しんでいます。



(長鳥) 長鳥長生き会  
ゲーム、カラオケ、マジック、出前講座等やっております。結構楽しくやっています。



(細野) 細野サロン会  
お茶のみと市の出前講座・脳トレ等で毎月1回ボケ防止に努めています。細く長く続く会にしたいですね。



(大倉) 大倉達者会  
心豊かに楽しむことを大切にしています。手話を交えての「今日もしゃべっちゃしょう」で始まり、笑いがいっぱいです。



(高倉 二分) 二分お茶の会  
小さなお茶会ですが、月1回和気あいあいと時期の話、雑談に花を咲かせます。年1回、春の小旅行を皆が楽しみにしています。



(高倉 荒貴) 荒貴ふれあい会  
私たちの茶の間には、気の置けない人たちが集います。ここはひと時、家事・仕事も忘れて、ほっと息抜きできる場所です。



(西村) 西村お茶会  
29年10月から地域の茶の間を始めた1年生です。気軽に集まってお茶のみとおしゃべりを楽しみに過ごしたいと思います。

## 茶の間を始める 7つのステップ

- ① 運営のスタッフを集めましょう!
- ② 会場を確保しましょう!
- ③ 内容を決めましょう!
- ④ 役割分担を決めましょう!

- ⑤ 運営費用を確保しましょう!
- ⑥ 参加者の募集、開催をPRしましょう!
- ⑦ 会場の安全面や衛生管理の徹底を!

日常生活上の最低限のマナーを守り、楽しみながら地域の支え合い、できること探し!



(福山新田) 福山新田 よらん会  
みんなで集まって、季節に合わせた催しをしています。苔玉作りやそうめん流し、ぶどう狩りなどで楽しんでいます。



(宮原) 宮原いきいきクラブ  
皆が気楽に寄り合える場所、皆が手を出し口を出して参加出来るよう心がけています。



(渋川) 渋川お達者会  
軽〜い体操・発声練習とギター伴奏付きで唄の合唱で始まり、楽しいクイズやゲーム等で笑顔いっぱいのお茶の間です。



(大谷内) 大谷内きらくサロン  
誰でも「きらく」に参加出来るように名前を付けました。会の始まりは魚沼元気体操。内容は毎回違って楽しくやっています。

問い合わせ

社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会 地域福祉課

〒946-0011 魚沼市小出島 1240 番地 2 (小出ボランティアセンター内)

ホームページ: <http://www.uonuma-shakyo.or.jp> 電話:792-8181 Fax:792-8812

質問や相談などについては、最寄りの支所までお問い合わせください。

堀之内支所 794-4300

小出・湯之谷支所 792-8181

広 神支所 799-3990

守門・入広瀬支所 797-4882