



ネリーズ通信

第33号 2025年3月

編集発行責任者 社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会



ネリーズは日々の暮らしの中で、近隣の方たちとつながっていくことで、ゆるやかに見守りあい、誰にとっても暮らしやすい地域づくりを目指している地域の皆さんです。

ネリーズ紹介 No.30

長年勤めていた仕事を退職されてから、様々な活動に参加され活躍している細矢さん。北町はるのひ地域包括支援センター主催の出張型街かどケアカフェ事業にお邪魔して、インタビューしてきました。

「まずやってみる！」

4年前に定年退職した当時、コロナ禍で人とのつながりが希薄化している時期でしたが、家にこもるのではなく、外に出て何か新しいことに取り組みたいと思っていました。

近所に、北町はるのひ地域包括支援センターが移転した際、街角ケアカフェのボランティアが募集されていて、「何かの役に立てれば」と参加したことが地域活動の始まりでした。

今では地域の様々な団体とつながり、特にボランティアセンターとの関わりの中で、様々な活動を紹介してもらい、「まずやってみる」の気持ちで活動に関わりました。初めてのことも多く、地域で多くの人と関わる中で気付きや学びがあり、視野が広がりました。

光が丘地区

細矢 直邦さん



冬晴れの午後。早宮地域集会所で出張型街かどケアカフェ事業が開催されました。「転ばない身体づくり」がテーマで、会場設営の手伝いのため、開始30分前に集合した細矢さん。スタッフに参加人数を確認しながら、「今日はいつもより多いな」と手慣れた手つきで机・椅子を並べる中、参加者が続々と来場。あっという間に満席になり、予定通りにイベントはスタートしました。軽く汗ばむような筋トレでしたが、会場は笑いあり、楽しい雰囲気の中で終了。会場の片付けまで関わり、スタッフから「細矢さんがいないと何も始まらない」と教えていただき、普段からの活躍ぶりがよく伝わる時間になりました。

「まずやってみる」気持ちが、地域活動の大きなきっかけになることを学びました。「空いている時間に活動しているだけです」とさらっと話す姿は、ネリーズそのものです。

