

あだち 絆づくり通信

令和8年

6

June2026
vol.36



Interview

訪問マッサージあだち 代表

タケウチ トシオ

竹内 利夫さん

仕事、子育て、ときどき絆のあんしん協力員

訪問マッサージあだちの代表として働きながら、子育て、ボランティアと幅広く活動されている竹内利夫さんに、地域活動に対する想いや、活動を継続するためのコツについて伺いました。



タケウチ ハジメ
父 竹内 肇 さん

タケウチ トシオ
竹内 利夫 さん

Interview

絆のあんしん協力員にインタビュー

自分の“得意”を活かして 地域への恩返し

本木関原マッサージサロンとは

足立区関原にある「関原の森 愛恵まちづくり記念館」で、お茶をしながらマッサージを受けられる地域交流の場です。絆のあんしん協力員の竹内利夫さんを中心に活動しています。

開催は、第2木曜日と第4木曜日、時間は午後1時から2時間程度、参加費はお茶菓子代として100円、予約不要。

親子の得意を合わせてできた、地域の交流拠点

マッサージサロンを始めたきっかけを教えてください

父がボランティアをしていた影響もあり、私もいつかやってみたいと思っていました。どうせなら自分の得意なことを活かしてマッサージのボランティアがしたいと思い、参加できる活動を探してみましたが、思いのほかありませんでした。すでに活動する場があれば僕もそこに所属しようと思いましたが、「これは自分

で作った方がいい」と思い立ち上げることにしました。当初は自分一人で活動しようと考えていましたが、実際に立ち上げようとすると、参加者の募集、開催場所の確保などで、思うように立ち上げることができませんでした。困っている時に、町会活動やカラオケサロンなど、普段から地域活動やボランティアをしている父に相談してみました。そしたら「俺が動いてやる」と。父が持っていた地域のつながりを使ってどんどん動いてくれて、立ち上げに向けて一気に事が進みました。今思えば一人で悩まず、もっと早く相談すれば良かったと思っています。



今では地域の方々が盛り上げてくれています

陰で応援してくれる頼れる存在

退職後はこれまでお世話になった地域に恩返しをしたいと思い、ボランティア活動などを通じて地域と深く関わるようになりました。地域活動を始めてからは人の輪がどんどん広がっていったので、立ち上げのことを息子から相談された時は、地域への声かけや場所探しなど、私にできることで協力しました。



地域に恩返しをしたいと語る肇さん（絆のあんしん協力員）

ボランティアが子育てになる

活動の中で意識していることを教えてください

絆のあんしん協力員として活動ができているのは、妻の応援や家族の理解があってこそです。同時に息子と一緒にいる時間もとても大切にしています。

ある日息子と散歩している時に目の前でおじいさんが倒れたんです。その時、息子が「父ちゃん大変だよ！」と真っ先に駆け寄っていく姿を見て、自然と人の痛みに寄り添える優しい子に育ったんだなとうれしくなりました。ボランティアをしている姿を息子に見せられたことも、子育てにつながっているなど実感できました。私も父の背中を見て、ボランティアが当たり前になっていたのと同じなのかもしれません。今は仕事も子育てもあるので、本当に無理のない範囲で活動しています。無理をしてしまうと続かなくなりますし、これから何年も続けていくためにも重要なことだと思っています。



働く世代の地域参加に向けて

仕事で頭がいっぱいになり、自分のことで行き詰まっている時があったのですが、このボランティアを通して外の世界に触れることで、一歩引いて自分を見ることができました。狭くなっていた視野が広がり、気持ち的にもゆとりを持つことができるようになりました。ボランティアに興味を持つ方がいればぜひやってみてほしいです。

突然ボランティアをするというのもハードルが高いと思います。まずは自分が得意なことを活かして始めてみることで、世代を超えた交流なども無理なくこなしていけるとと思います。



地域の方との交流の様子

Column

何かあればすぐハウカツへ相談

「ハウカツ」とは地域包括支援センターのことをいう。

普段から地域の人には積極的に声かけをしていますが、心配なことがあればすぐハウカツに連絡しています。私一人にできることは小さく、ボランティアとしてできることも限られています。個人的なことにはあまり踏み込みすぎないよう心がけています。



ハウカツ本木関原の佐野さんと話す肇さん

子育て中でも、ちょっとした隙間でできる活動

絆のあんしん協力員募集！

足立区では日常の中で高齢者を見守り、気になる方がいたらホウカツへご連絡いただく「絆のあんしん協力員」を募集しています。普段の買い物や通勤時、散歩中など、気がかりな高齢者を見かけたらホウカツへ連絡するだけの簡単なボランティアです。



登録はこちらから



Interview 絆のあんしん協力員：^{タジマ}但馬さん

活動内容を聞いて「私でもできる」と思いました

以前街を歩いている時に、高齢の方にコインランドリーの場所を聞かれて、話を聞いてみたら自宅に帰れなくなっていたので、そのままご自宅まで送ることにしました。私は家族の事や子育てが始まってからも、周りの方に助けてもらうことがいっぱいあったので、助けてもらった分を少しでも地域にお返しできたと感じられました。

後日、心配になって区役所へ連絡し、ホウカツにつなげてもらったことがきっかけで絆のあんしん協力員に登録しました。活動内容を伺うと、「高齢者の異変に気付いたらホウカツへ連絡するだけ」という内容で、「あ、それだけでいいんだ」と気軽に登録することができました。

実は、子どもと歩いている時にまた同じ高齢者の方に出会って、子どもが「あの人だ！」と覚えていました。ボランティアをしていることが子どもにも良い影響があるので、今後も活動を続けていきたいと思えます。



但馬さん(左)がホウカツ西新井本町職員と話している様子

孤立のサイン

次の3つは比較的目につきやすい「気づきのポイント」

Point.1

郵便物が一杯



Point.2

洗濯物が出たまま



Point.3

集まりに来なくなる

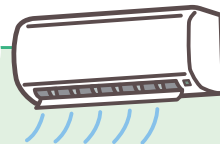


孤立のサイン ホウカツへ

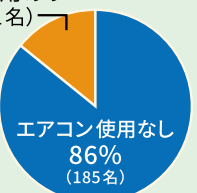
気がかりな高齢者を見かけたら、
地域包括支援センターへ



熱中症死亡者の9割エアコン使用せず



エアコン使用あり
14% (31名)



高齢者の孤立死は夏に急増します。

東京都監察医務院によると、令和6年にエアコン設置のあった屋内で熱中症で死亡者した216名のうち、86%がエアコンを使用していませんでした。エアコンを使って、暑い夏を安全・快適に過ごしましょう。

熱中症による死亡を防ぐための2つのポイント

「就寝時もエアコンは消さない」「のどが渇いていなくてもこまめに水分補給」

補助金ホームページはこちら ▶

気候変動適応対策エアコン購入費補助金 補助金には条件があります。環境政策課 管理係 TEL:03-3880-5935

