あだち 絆づくり通信

令和８年
11
Nov2026
vol.37



11月は
孤立ゼロ
強化月間

Interview

一般社団法人てとらぽっと 代表
和泉（いずみ）　薫（かおる）さん

みんなが心地よく集える多世代交流カフェ

　多世代交流カフェ「はる風てとら」を運営する和泉さんに、絆のあんしん協力機関としての見守り活動や、世代を超えた交流から生まれる地域とのつながりについて伺いました。

足立区

あだち絆づくり

足立区絆づくり担当課
TEL：03-3880-5184　FAX：03-3880-5603

Interview
絆のあんしん協力機関にインタビュー

「はる風てとら」とは

「はる風てとら」は、絆のあんしん協力機関（以下、協力機関）にご登録いただいている「てとらぽっと」が、「地域づくり事業」※ の一つとして運営しているカフェです。代表の和泉さんと学生ボランティアが、一杯ずつ心を込めて淹れるコーヒーなどを用意し、地域の方々を迎え入れています。

日時：月2回金曜日と土曜日各1日ずつ、正午から午後3時
場所：特別養護老人ホーム　千住桜花苑

絆のあんしん協力機関とは？

日常の業務や活動の中で高齢者を見守り、気がかりな方がいたら地域包括支援センター（以下、ホウカツ）へご連絡いただいている団体です。


和泉さんと学生ボランティア

※地域づくり事業とは、地域での交流や活動をきっかけに、人と人、人と地域とのつながりをつくり、世代や立場を超えて、支え合える関係や居場所をつくる取り組みです（区から社会福祉協議会に委託して実施）。

若者と地域の“交流”で育むつながり

協力機関になったきっかけを教えてください

協力機関に登録する前は、私の活動主体である「若者主体の多世代交流・地域活性化事業」としてカフェを運営していました。そのカフェでボランティア活動をしていた学生たちと、高齢者向けのカレー作り講座を行った際に、高齢者と関わりを持つことが学生たちにとって大きなプラスになると気づきました。同時に、今まで行なってきた活動は、地域の高齢者の居場所づくりや、見守り活動にもつなげられると気づき、協力機関に登録しました。

常連の方を含め、カフェを楽しみにしてくださる方が多くいらっしゃいます。お客様が来た際には、学生ボランティアが各テーブルに加わり、世代を超えた関わりを意識しながら、日常の何気ない会話や交流を楽しんでいます。



学生ボランティアに聞く
私たちがここで活動する理由

学生生活では出会えないような方々と、お互いの価値観を共有できるとても貴重な場所だからです。

また、カフェの中でボランティアメンバーが地域のために「何ができるか」を真剣に考えている姿を間近で見られることも、大きな刺激になっています。一日の活動の後はヘトヘトに疲れていることもあります。でも、やり切った後の「達成感」は何物にも代えがたいですし、何より来てくださった方の笑顔、そしてここが自分たちの「居場所」になっていることが、活動を続ける理由です。


約30人の学生たちがボランティアとして関わる

世代を超えた交流から生まれる地域とのつながり

普段の生活では、学生と高齢者が交流する機会は少ないと思います。でも、ここではボランティア活動をしている学生が関わり方を主体的に考えて行動することで、世代を超えた交流が生まれています。そのような新しい変化や発見を感じると、「この場所を作ることができて良かった」とつくづく思います。

こうした温かな交流は、カフェの中だけでは終わりません。カフェで顔見知りになることによって、次に地域で会った時に、自然とあいさつが生まれるようになります。そんな小さな積み重ねが、地域のつながりになって、広がっていくと良いと思います。


編み物から広がる交流



焼きたてパンや焼き菓子も好評


学生ボランティアが寄り添う温かな接客



地域の皆さんへのメッセージ

仕事や家庭で忙しいと自分のことで手いっぱいになり、地域と関わることが少なくなりがちです。でも、難しく考える必要はありません。まずは「あいさつ」、これがすごく大事なんです。気軽に声をかけてみる、ちょっと気になったらあいさつをしてみる。それだけで、相手が何に困っているかが見えてきたり、お互いにうれしい気持ちになったりするものです。その「あいさつ」が、地域とつながるきっかけになると思います。

普段から、地域でのあいさつを心がける。もし、あいさつをする中で気になる方がいたらホウカツに相談してみるなど、一歩踏み出してみてください。その一歩が、困っている方の助けになります。

Column

こんな「孤立のサイン」に気づいたらホウカツへ

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



・郵便受けを確認している様子がない。
・郵便物があふれている。

Point.2　洗濯物が出たまま



・何日も洗濯物を取り込んでいる様子がない。

Point.3　集まりに来なくなる



・集まりや行事にいつも参加しているのに、急に来なくなった。

孤立のサイン
見かけたら ホウカツへ

気がかりな高齢者を見かけたら、ホウカツへ連絡してください。

11月は『孤立ゼロ』強化月間 協力店舗募集中

どれか1つだけでも大歓迎！

孤立ゼロ強化月間では、ポスターや卓上ミニのぼり、ステッカーを店舗内に掲出してくれる協力店舗を募集しています。

カウンターや待合スペース、レジ等での PR にご協力をお願いします。

※「孤立ゼロプロジェクト（孤立ゼロ）」とは、日常的な見守りや声かけ活動を通して、支援を必要とする高齢者を早期に発見し、必要なサービスにつなぎ、孤立を防ぐ活動です。

協力店舗募集中

“ちょっとした協力”が誰かの命を救います

協力店舗の登録はこちら

協力店舗の掲出物品

1. ポスター（A3かA4）
2. 卓上ミニのぼり（10cm×42cm）
3. ステッカー（15cm×15cm）







孤立ゼロ強化月間では、区内 536の店舗（令和８年９月１日現在）に協力店舗としてご協力いただいています。

協力店舗の声

協力店 01 八百屋昇鈴（しょうれい）

足立区千住 4−25−1



ポスターを見て近所の方が身近に感じてもらえればと思い、協力しました。

常連さんを３日も見かけないと心配に

昔から地域の方々が大好きで、いつも来る常連さんを３日も見かけないと心配になり「何かあったのか！」と家まで声かけをしに行ったり、商品を届けることもあります。

一人暮らしで心配な人も多いけど、自分から相談するのは恥ずかしいという人もいます。そういう時は相手の様子を見ながら「ホウカツに連絡した方がいいぞ」と声かけをしています。

ここなら「相談できる」という目印に

そんな中、孤立ゼロプロジェクトで協力店舗を募集していることを知りました。近所の方がポスターやのぼりを見て「あそこに行けば何か聞ける、相談すればいいんだな」と身近に思ってもらえる目印になればと思い、この活動に協力しました。

協力店 02 梅田海苔（のり）店

足立区梅島 1−24−26



普段の業務をしながらでも簡単に協力できると思いました。

地域の方へできる限りの手助けを

何年も前から、地域で孤立している人の相談に乗ったり、ホウカツに連絡したりといった活動を続けています。そのため、ポスターやステッカーなどを掲示するくらいなら、簡単にできると思い協力しました。

ずっとここで商売をやっていると、地域の方たちがいろんな相談を持ちかけてくれるので、できる限りの手助けをしています。

「いつもと違う」に気づく

普段からよく見ているからこそ、お店に来たお客様や地域の中で「あれ、今日はいつもと雰囲気が違うな」と気づく瞬間があります。そんな時はすぐにホウカツに連絡するよう心がけています。

ヒートショックにご用心 !!

寒さが強まるこれからの季節は、急激な温度変化による血圧の乱高下に注意が必要です。特に脱衣所や浴室でのヒートショックは、心疾患や脳血管障害、浴槽での溺水事故などを引き起こし、高齢者の孤立死につながるおそれがあります。

※ヒートショックとは、急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。

家庭でできる３つの対策

1 入る前に暖めよう

浴室、脱衣場は入る前に暖め、温度変化を小さくしましょう。



2 はやめ・ぬるめ・みじかめ

入浴は冷え込む前の夕方に。温度は 41 度以下。半身浴で短時間（10分以内）。



3 浴槽からはゆっくり立ち上がろう

血圧が急激に変化しないように、手すりやへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

