

自治会が立ち上げた交流の場

やまのてかふえ

山の手Cafe



#地域カフェ #生田5丁目
#偶数月の第3木曜10時から
#きっかけは近隣の地域カフェ
#企画する際に意識すること

きっかけ

自治会福祉部の役員になったことを契機に

まわりを参考にして始めた取組

他の地域カフェから着想を得て立ち上げ

経過 小田急生田駅から北側に坂をのぼった丘陵地に位置する『生田山の手自治会』。自治会館を会場に、自治会福祉部の取組のひとつとして偶数月の第3木曜に開催されるのが“山の手Cafe”です。福祉部役員の瀬川さんが生田駅の南側、三田1丁目で開催されている“みた・まちもりカフェ”※1に参加し「うちでもやってみたい」と考えたことから平成27(2015)年に立ち上げられました。毎回20人近く参加する近隣住民が楽しみにしているのは、瀬川さんらが考えた趣向を凝らした企画です。楽器演奏を聴いたりカラオケを楽しむんだりする“お楽しみ回”と、行政の保健師による健康講話やエンディングノート書き方講座といった“お勉強回”を開催ごとに交互に実施しています。「参加者にとって楽しいこと、知っておいてほしいこと、役に立つことを最優先に企画内容を考えています」と瀬川さん。参加者の『勉強になったよ』という感想が、活動のなよりのモチベーションになると話していました。



整理整頓に関する講話を楽しむ参加者

企画以外にもおしゃべりタイムを設けて 参加者同士の交流を大切に

想い “みた・まちもりカフェ”の企画内容を参考にしている瀬川さん。「いろいろな企画を考えたい一方で、毎年触れたいのが認知症に関すること。みんなの心配事だし定期的に考えてもらいたい」と話します。2時間の開催時間のうち、企画終了後の残りの30分を“おしゃべりタイム”に設定することもあります。テーマを決めずに参加者同士が交流する時間も山の手Cafeにとって核となる大切な要素です。急坂をのぼった先にあったのは、お互いを気にかける思いやりにあふれた空間でした。

point

1 参加回数に応じてプレゼント！ 参加のインセンティブの工夫

自治会館前で行う公園体操※2や生田小学校の下校の見守りも福祉部の活動。公園体操に20回参加してくれた方に、自治会からの予算で用意したドリップコーヒーのセットをプレゼントしているとのこと。『次も参加したい』と思ってもらう工夫です。

2 企画に関わる講師の選定にも 公平公正な視点を

企画の内容や講師を検討する際、できるだけ民間企業（病院含む）には声をかけないようにしているそう。なぜそこに声をかけたのか説明しやすいよう、行政や地域包括支援センター※3を頼るようにしているのも、自治会の事業として大切にしている視点です。

info

※1 区内の地域カフェは
“多摩区カフェまっぷ”！
(二次元コード)

※2 “公園体操”のことは
“多摩区役所地域支援課”へ
☎ 044-935-3294

※3 高齢者の公的な総合相談窓口“地域包括支援センター”
(二次元コード)



発行年月

令和8(2026)年4月

発行元 多摩区役所地域ケア推進課