～たすけ合い・ささえ合い・おらほの宝～

おたがいさま

【登米市生活支援体制整備事業広報誌】

特　集

第二期モデル活動指定事業活動報告

（指定期間：平成 29 年 10 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日）

～いつまでも健康で元気に、お互いを気に掛け合う地域を目指して～

迫　町「新田駅前行政区」…３Ｐ　東和町「米谷二区振興会」…４Ｐ　登米町「前舟橋行政区」…５Ｐ
中田町「舟 場 行 政 区」…６Ｐ　石越町「第 四 行 政 区」…７Ｐ　米山町「山吉田行政区」…８Ｐ
南方町「大門区親睦会」…９Ｐ　豊里町「山 根 行 政 区」…１０Ｐ　津山町「ア ル カ ス」…１１Ｐ

表紙「玄米ダンベルで広がる健康の輪」

登米町域では、２１世紀の健康長寿体操「玄米ダンベル体操」を実施。お茶を飲みながらみんなで楽しく情報交換も行い、地域の健康の輪も広がっています。コツを押さえて自宅でも！長く続けている人の中には「開けられなかったペットボトルのふたが開くようになった」方も！“健康づくりも継続は力なり”ですね。

No. 7

買い物のお手伝いします

この情報は、日常生活で買い物に困っている方へ、下記店舗が実施している配送・配達、移動販売などのサービスを行っている店舗の情報です。

それぞれ、「おたがいさま（第6号）」（平成30年11月20日発行）の情報募集に応じられ、掲載の申し出のあった事業所を掲載しています。この他に買い物支援を行っている事業所等がありましたら、登米市社会福祉協議会本部までご連絡下さい。（電話：0220-21-6310）

（有）カドチョー

登米市迫町佐沼字西佐沼５５

電話：０２２０−２２−２１４１　　ＦＡＸ：０２２０−２２−２１４３

●対象地域　登米市全域
●取扱商品　婦人服・紳士服・肌着・靴下・パジャマ・靴・エプロン・タオル・寝具　他
●受付時間　電話：午前９時１５分～午後６時３０分　　ＦＡＸ：２４時間
●定 休 日　不定休
●支払方法　現金引換
●費　　用　迫町内は配達無料。（一部地域を除く）
登米市内は５，０００円以上のお買い上げで
配達料無料。
（※但し、配達料が発生する場合がございます。）
●備　　考　個人宅への配達の他、施設等での販売も致します。
高齢などの理由で交通手段のないお客様には送迎
も致します。お気軽にお問合せ下さい。

薬のスズリュウ

登米市登米町寺池三日町１４

電話：０９０−７７９１−８９２０（代表：鈴木隆彦）　　ＦＡＸ：０２２０−５２−２０１４

●対象地域　登米市内・南三陸町（戸倉・入谷）
●取扱商品　医薬品・漢方薬・薬草茶・サプリメント・介護用品・薬膳材料
●受付時間　電話：午前１０時～午後５時　メール：suzuryu@yacht.ocn.ne.jp
●定 休 日　不定休
●支払方法　現金引換
●費　　用　登米町内は配達無料
登米町外は５，０００円以上のお買い上げで
お願いします。
●備　　考　配達の際は、ご都合の良い日時・名前・住所を
お知らせ下さい。
健康漢方相談は、事前に詳しい症状等をご連絡
下さい。配達時に食養生、軽体操をご指導致します。

生活支援体制整備事業

迫　圏　域

～地域支え愛～

おでってNet

１人ひとりが主人公になれる地域をみんなの手で

迫町：新田駅前行政区

地区の敬老会！総勢９０名参加!!

迫町で高齢化率が一番高い新田駅前行政区。元気な高齢者は、これまでの経験を活かし、若い世代へ的確な助言を行いながら、地域で役割を持って生活しています。それを誇りに現在も地域活動に自ら積極的に参加しています。

特別養護老人ホーム「せくれ」と協働した地域づくり

「せくれ」の行事であるお茶会や夏祭りなどに地域住民が参加し、入居者さんと一緒に楽しんでいます。

また、災害時には、一時避難所として施設を開放し、地域住民の受け入れ体制を整え、地域密着型の施設として地域と協働した取り組みは、他地区の手本になっています。

いつまでも続けたい南三陸町との交流

震災時に南三陸町戸倉地区に物資を支援したことがきっかけで、震災から8年が過ぎた今でも、途絶えることなくグラウンドゴルフを通じた交流と親睦が続いています。震災が風化しつつあるこの頃ですが、このつながりはずっと続けたい大事なものです。

学ぶことが地域を守るはじめの一歩！！

地域で起こりうる身近な問題などをテーマにし、防犯対策や相続問題などの研修会を実施。講師として、地区在住の専門職の方が持っている知識を“お裾分け”。参加者は興味深い話しに耳を傾け、他人事ではなく、我が事としての認識が強くなりました。

取材・編集：迫圏域担当 生活支援コーディネーター 高清水 智恵子

生活支援体制整備事業
登米・東和圏域

～明日も元気で～
おみようにち♥

新たな地域づくりを目的に親睦と連携

『３つの町内会の力を合わせ、
気持ちを一つに地域を元気にします！』

東和町：米谷二区振興会

世代間交流グラウンドゴルフ大会で親睦を！

未経験者もベテランの先輩に教わりながら参加。話も弾み、終始大笑いで楽しい一日でした。大会後にはバーベキューで親睦を深め、他にもユニカール大会などを開催し、地域の融和を図っています。

米谷２区行政区で運動会に参加！！

子どもから大人まで多世代で参加し、楽しく交流を深めました。今後の高齢社会を考え将来に向けた住民同士の支え合いや新たな地域づくりに向かっていきます。

地域で楽しいミニデイを開催！！

米谷公民館を会場に、地域の皆さんと一緒にお昼を食べ楽しい時間を過ごしています。定期的に開催しながらつながりを深め、和気あいあいとした雰囲気に、自然に笑顔と元気がでてきます。

つながりと活気あふれる地域を目指して

登米町：前舟橋行政区

『地域活動実施プランを立て、人のつながりを
中心とする展開を図り、毎月集える場をつくりました。』

通常役員会・
地域づくり検討改善委員会合同会議

新しく地域づくり検討改善委員会（50～60代中心）を設置。前舟橋の将来を語り合いながら未来の人材育成を図っています。

初の試み！「福祉ミニ講座」

前舟橋の高齢化率 42%越えという現状を踏まえ、初めて福祉をテーマに講座を設け、意見交換を実施。地域で安心して暮らしていく為には、支え合いの必要さを実感した有意義な懇談会でした。

子どもから高齢者まで「みんな一緒に地域を守る」

総合防災訓練と防災予防訓練を実施。自主防災組織指揮系統（安全安心連絡網）や、行政区災害時情報地図を表示し訓練を行いました。炊き出し訓練は、非常食の試食も兼ねた芋煮会とし、多世代が楽しみながら参加し、ご近所の助け合い意識を高めました。

町内会のサークル活動も盛んです！

前舟橋町内会では、サークル活動（友和会・きらく会・カラオケ愛好会・スポーツ愛好会・ミニデイサービス・子ども会）を積極的に応援。集いの場を広く展開し、地区民のつながりづくりや、集まることで深まる気に掛け合う心を広げています。

取材・編集：登米・東和圏域担当 生活支援コーディネーター 菅野 文恵

生活支援体制整備事業

中田・石越圏域

～支え合い～

かわりねすか

いつまでも、暮らしの中の支え合い

市内高齢化率第１位の舟場行政区では、ミニデイ再開をきっかけに「安心して住み続けられる地域」を目指しています。

中田町：舟場行政区

癒しの日、「舟場ミニデイ再開」

待ちに待ったミニデイが再開。参加者からの喜びの声が聞こえます。午後からは、区長さん持込みのステレオでレコード鑑賞会を開催。懐かしのレコードから流れる音楽を聞きながら心地良い集いの場が増えました。

健康増進へ「正しい歩き方」教室

地域では、多くの方がウォーキングを楽しんでいるとの情報から、登米市民病院の理学療法士小寺先生による「正しい歩き方」講座を実施。介護予防と健康増進に地域ぐるみで取り組んでいます。

地域を見守る男性陣

毎年 12 月末に地域の有志によるお正月の定番、門松づくりを開催。今年も先輩から、縄の結び方等の指導を受け完成しました。地域での「結」の気持ちを忘れずに次の世代へも残していきたい活動の一つです。

ミニデイで「初めての味噌づくり」

味噌づくりが得意な地域の方が指導者となって開催。「昔は自宅で作ったもんだ。」と昔話に花を咲かせながらの作業はとても楽しいひと時。最後は樽に力いっぱい投げつけ空気を抜く作業に、「ストレス解消にも役立つね」と、笑い溢れる味噌づくりでした。

地域への社会参加が、長寿の秘訣です

石越町：第四行政区

第四行政区カフェ「かわりねすか」を開催。毎回、地域の方が講師（お宝）となって活躍。地域内のつながりを深めています。

みんなで楽しく「クリスマス会」

パティシエとして活躍中の方が講師となって子ども達と一緒にクリスマスケーキづくりを行いました。ケーキは地域の高齢者に振る舞われ、久しぶりに賑やかな子ども達と交流し、元気をもらった一日でした。

復活！地域の夏まつり

復活した夏まつり。地元の伝統芸能「赤谷神楽」を鑑賞、また、子ども神輿も登場し、元気な子ども達の声に大いに盛り上がった夜となりました。世代を越えて集まれる交流の場がまた一つ増えました。

仲間と過ごす楽しい時間

「今日これする?」「次は何する?」
参加者の皆さんは好奇心旺盛です。介護予防・認知予防に体を動かし笑顔が絶えません。いつも自分達で内容を考えながら、楽しい時間を過ごしています。

この人形、私に似ているかしら！？

地域内には手芸の得意な方もいっぱい!!手先を使う事が認知症予防ということで、この日は姫ダルマ人形づくりをしました。「この人形、あなたに似てるわね!」と会話も弾みました。

モデル指定期間途中からの私の訪問にも、快く接して頂きありがとうございました。来年度は更に皆さんの声を反映しながら、中田では、中田老人福祉センター二階カフェ「俺んち」、石越では「笑友家」で、集いの場事業も計画しておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

取材・編集：中田･石越圏域担当 生活支援コーディネーター 鈴木　徳一

生活支援体制整備事業

米山・南方圏域

～人・心・地域をひとつに～

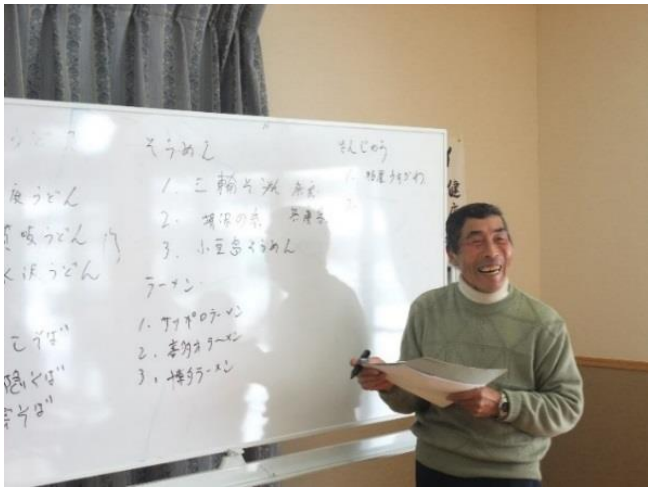
よつぺす

ご近所とつくる健康・絆づくり

米山町：山吉田行政区

気持ちをひとつに

みんなで一緒に集まるって大事です。介護予防も支え合いも、まずはご近所さんと顔を合わせてお茶っこ飲みから始まります。



みなさん「知ってましたか？」

ミニデイは得意な事を発表する場でもあります。地域の歴史や豆知識、知っているようで知らないことを教え合っています。（写真：佐藤　敏郎　氏）

「思ったより　むずかしいね」

男性も出来ることはお手伝い。みんなで協力しながら玄米ダンベルづくり。介護予防を目指します。

みんなで健康！「玄米ダンベル体操」

社協職員指導のもと、みんなでダンベル体操を体験。心地よい疲労感で、心も体もリフレッシュしました。

セルフサービスです！

「カフェ」よつぺす

■米山総合保健福祉センターのロビーで

毎週：月・水・金曜日の 10：00～15：00 までオープン！

お気軽にご利用ください！

大門区親睦会キャッチフレーズ

お互いの弱みを見せあう「地域家族」を目指す”仲間づくり”

南方町：大門区親睦会

役員会の開催状況

月の初めの月曜日。役員会を開催しています。今月は、詐欺防止の研修を入れてみようかな?

ＮＨＫ：視察研修

たまには、仙台の空気も吸いたいネ～。新しいNHKで記念写真「ハイ、チーズ!」

これからの目標

1　人とつながる生き方
2　行く所がある生き方
3　何かをすることがある生き方
を目指します！

健康第一「人生１００年時代」

毎月1回、健康体操やカラオケ･民謡を開催しています。ぜひ、来てみてください!

高齢者と子ども達の交流

交流を通し、子ども達の共感性を養います。併せて地区文化の伝承を目的に行なっています。

みなさんの集いの場です。

よっぺすカフェ
みな♥みかた

■南方公民館のロビーで
毎月第２水曜日の９：30～11：30 に開催していま～す！

お気軽にご利用ください！
<今後の開催予定>
4／10
5／ 8
6／12

取材・編集：米山･南方圏域担当 生活支援コーディネーター 千葉真由美

生活支援体制整備事業

豊里・津山圏域

～人と人とをつなぐ～

ゆいっこ

世代間交流からはじまる地域づくり

豊里町：山根行政区

山根行政区は、43 世帯と豊里町の中でも少ない方です。どこの地域でも少子高齢化の声が聞かれますが、未就学児や小学生の人数が多い行政区です。
行政区内で世代間交流を行うことにより、どこの家の子ども（孫）か地域のみんなが分かっています。

↑「ミニミニ運動会」猛暑の影響により、集会所の中でパン食い競走や玉入れを行いました。

↓「クリスマス会」では、サンタさんが子どもたちにプレゼントを届けにきてくれました。

山根行政区では、世代間交流を通して地域で子育て応援をしています。子ども達の元気な笑い声が集会所いっぱいに広がり、高齢者の方々も元気いっぱいです。健康づくり事業として、グラウンドゴルフやペタンク等を開催し、交流の場づくりをしながら健康寿命の延伸を目指しています。

「ミニデイサービス」

高齢者の皆さんが楽しみにしているミニデイサービス。最近は隣近所でお茶のみして歩くことがほとんどないらしいので、久しぶりに会うと会話が止まりません！

家から一歩でも「歩かす(アルカス)」

津山町：アルカス

平成２９年１０月にスタートした『カフェカネキ』は、毎月第２・第４土曜日の午前１０時から、ご近所のお茶飲み場として開催しています。

生活支援コーディネーターがおじゃましました！

この日は、ひなまつり前ということで、参加した皆さんでちらし寿司を食べながらおしゃべりを楽しんでいました。

普段の集まりの様子を聞いてみると、「歩いて来れるので良い。」「ここで顔を合わせるのを楽しみにしている。」などなど。参加者の中に戦争を経験している人がいて、当時の話を聞かせてもらうこともあるそうです。

写真撮影にちょっと緊張気味ですが、いつも会話が絶えず、にぎやかな『カフェカネキ』です

ここができる前は、近所でも中々顔を合わせることもなかったね～。

毎週開催してほしいね～

取材・編集：豊里･津山圏域担当 生活支援コーディネーター　岩渕由美子

コーディネーターが見つけた！
地域の支え合い川柳

おとなりの
味噌汁作って
三十年

百円で
洗濯頼む
隣のよしみで

見守りの
つもりが逆に
見守られ

知らぬ間に
積み上げられた
草の山

支え合い
いくつになっても
支えたい

ボランティア
してるつもりが
我が元気

たのまれて
買い物上手の
お隣さん

気に掛ける
繋がりづくり
おたがいに

地域での支え合いは、何気ない日常の中で行われています。生活支援コーディネーターが地域を歩いて実際に見つけた支え合いを川柳にしてみました。

「これだったら、うちの地域にもある！」「私も隣のおじいさんに漬物のお裾分けしている！」このような小さな気にかけ合い、助け合いはとても大事な活動です。自分にできること、自分にしかできないことをちょっとずつ広げ、みんなが安心して暮らせる地域を創っていきましょう。

生活支援体制整備事業広報誌
おたがいさま
～たすけ合い・ささえ合い・おらほの宝～

第７号発行日　平成３１年３月２０日
発行・編集　社会福祉法人登米市社会福祉協議会

〒987-0513　宮城県登米市迫町北方字大洞 45-3
（迫老人福祉センター内）
TEL：0220-21-6310　FAX：0220-21-6320
E-Mail：honbu@tome-shakyo.jp
ホームページ：http://www.tome-shakyo.jp