～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

『登米市のお宝』続々発見！

地域での日々のつながりや交流は、支え合いの基盤であり“宝物”です。

今月の表紙

「いつまでも残したい。守り、育て、地域の宝を次世代へ」

南方町で一番高い山「大嶽山（標高４１ｍ）」の竹林を『京の都の竹林にしたい』と願い、毎年欠かすことなく整備しています。今年は５月１５日・２２日に実施しました。

以前は、大嶽山興福寺住職が行っていましたが、現在は大嶽山を愛するボランティア組織「おおたけさん讃和会」の皆さんが、早朝５時半から間引きして、立派な「孟宗竹」を育てる手伝いをしています。

掘った筍は、大嶽山の神仏の恵みに感謝して、参加した方々にお裾分けしています。

No.8

輝く★
シニアライフが地域を救う！

高齢化世帯の増加により、介護や医療などの必要性はますます増えていきます。しかし、支え手の不足による財源不足や、介護人材不足により、今までのやり方では介護保険などの制度・サービスが持続できなくなる可能性があります。

そこで重要になってくるのが、**一人ひとりが健康への意識を高め、元気な期間（健康寿命）を延ばしていくこと**です。そのためには、家に閉じこもらずに、外に出て、健やかな毎日を送ることが何よりも重要です。

充実したシニアライフを送るために、“あなたに必要な活動を見つけてみませんか？”

→ はい
→ いいえ

スタート
人を笑顔にするのが好き

自分から積極的に行動できる

これまでの経験や資格、特技を活かしたい

「みんなでやる」より「一人コツコツ」タイプ

好きなことには手を抜かずトコトンまでやる

人から相談を受けたり頼りにされる

「自分のため」より「他人の役に立つこと」をしたい

働くからには収入がほしい

好きなことには時間を忘れるくらい夢中になれる

地域の役に立ちたい ボランティアタイプ

「誰かの役に立ちたい」という、気持ちのある方は、地域のために活動してみませんか？

・ミニデイサービス、サロン(茶話会)ボランティア
・地域の見守り、話し相手

好きなことをトコトン 趣味タイプ

自分のやりたいことを、自分のペースで進めたいあなたは、趣味を活かした健康づくりがオススメです！

・公民館などの各種講座
・趣味活動、愛好会活動
・趣味を活かしたボランティア活動も！

経験や資格が活かせる お仕事タイプ

これまで身につけた資格や経験を、働くことで活かしてみませんか？

・シルバー人材センター
・ＮＰＯ、コミュニティ等の地域で活躍
・パソコンや学習指導

参考：「これで安心地域デビュー」(株)現代けんこう出版

生活支援体制整備事業

迫　圏　域

～地域支え愛～

おでってNet

支え合う暮らし！私たちにできること

我らの秘密基地「トレーラーハウス」が お茶飲み場へ変身

古宿行政区（船越地区）では、毎日午後１時になると、隣近所の友達を誘い合って、地区内のゲートボール場に集合！ゲートボールの合間には改造したトレーラーハウスでお茶飲みを楽しんでいます。

届けます！移動販売とギターの音色♪

八百多商店の千葉和彦さんは、移動販売で地域支援を行うかたわら、自分の特技であるギター演奏を活かし、福祉施設慰問など、ボランティア活動も積極的に行っています。「地域の方とのふれあいが、自分の活力」と話す千葉さん。今後は、要望に応じて訪問していただけるとのことです。

待ってました！新町“交流の場”誕生

新たにミニデイが立ち上がったことで、地域全体の絆が強くなり、ミニデイ参加者も口コミによって徐々に増えてきています。昨年度の佐沼コミュニティ祭りには、このメンバーで余興を出すなど地区活動を盛り上げました。

自分の特技・趣味を地域へお裾分け 迫文化協会「こらぼ座」結成！！

文化協会では昨年度、加盟団体で「こらぼ座」を結成し、舞踊やフラダンス、カラオケ、郷土芸能などで、福祉施設慰問を行っています。こらぼ座の皆さんは、活動と併せて、控室の清掃や、使った上履きなどの清掃なども行い、真心もお届けしています。

こんにちは 生活支援コーディネーター です！

今回は、４つの「お宝」しか掲載できませんでしたが、10月には『お宝発表会』を計画中です。“おらほの活動を紹介してほしい！”という皆さん、是非ご紹介下さい。

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♥

地域に引き継がれる魅力

手作りの玄米ダンベルで！

「むつみ会」(北沢ミニデイ)で玄米ダンベル体操を行いました。ダンベルは皆さんの手作りです。「足腰が痛いけど、みんなと一緒だから頑張れます！」と、参加者さん。毎回自慢の一品を持ち寄り、カラオケを熱唱し、お腹も気持ちも大満足です。

「令和」制定記念公演

6月1日森舞台で登米謡曲会による登米狂言が行われました。町内外の施設や学校などで出前狂言を行い、歴史ある文化を広めるべく活動しています。毎週水曜日の夜7時から登米老人福祉センターで練習を行っています。

全身ぽかぽかに

「むつみ会」(八丁田ミニデイ)ではコーチズみやぎによる柔らかいボールを使ったガンバルーン体操を行いました。簡単なように見えて実際にやってみると難しく皆さん真剣！後半はチーム対抗でミニゲームをし、声援やハイタッチで大変盛り上がりました。

手芸が生きがい

藤村安子さん(九日町)のお宅には干支のイノシシなど手作りの作品がたくさん並んでいます。玄関は季節の作品がお出迎えをし、訪れる人を楽しませてくれます。以前は押し花やビーズも作成しました。秋には登米老人福祉センターの施設開放日に、講師としてお越しいただく予定なので今から楽しみにしています。

繋がりの輪　広がっています

楽しく学べて元気になれる場所

一年半の活動を経て、今年度より「なでしこ会」(米谷３区新小路町内会シニアサロン)が立ち上がりました。月２回の開催の中で、様々な学びが得られるよう、お茶飲みだけで終わらない活動を目指しています。

昔懐かしい味ここにあります

食文化について考え、地域おこしの一環として始めた、「切り麦研究会」(錦織５区)。試行錯誤の末、出来上がった懐かしの味は、ミニデイでも振る舞われ大好評でした。さらなる“味”を求め、研究は続きます。

ミニデイから繋がりました

NPO法人ワーカーズコープでは「ゴザッセ」(米川10 区ミニデイ)との関わりにより、地域の方を農業の先生として迎え、沢のある環境を利用したクレソン栽培を行っています。今後は就労支援に繋げていきたいと話していました。

参加者大募集中で～す！！

毎月第1･3木曜日、午前10時から錦織公民館を会場に「錦織すこやかサロン会」を行っております。軽運動や、お茶飲みをしながら情報交換をして、集いの場を楽しんでいます。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

こんにちは 新 生活支援コーディネーター です！

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）となりました及川（おいかわ） 咲笑（さえ）と申します。取材を通し地域で活躍するたくさんの方々との出会いがありました。突然の訪問にも温かく迎えて下さってありがとうございました。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

取材・編集：登米･東和圏域担当 生活支援コーディネーター 及川　咲笑

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

集いの場、あなたと私の支え合い

空き家を利用しての地域の交流の場

NPO法人故郷まちづくりナインタウンでは、空き家を利用した地域住民の交流の場を提供しています。今回は、仲町・蓬田行政区の皆さんが移動ミニデイ！落語や太神楽（だいかぐら）を楽しみました。「また見たいね。」楽しい思いを胸に会場を後にしました。

あなた、何書いたの？

石森長根ミニデイでは、今回は七夕づくり。区長さんが用意した竹に、皆さんで短冊を結びました。隣の人が何を書いたか気になるようで、お互いに覗き見ながら笑顔が広がります。「家族が元気で暮らせるように！」お互いを気遣った願い、天に届きますように。

男の集い場、発見！

新小路行政区では、昔の青年会のメンバーが集まり「新友会」を再結成しました。ちょっとのお酒をたしなみながら、マージャンを楽しみ、健康の話など、関心の高い話題が飛び交う、まさに貴重な地区の情報交換の場にもなっています。仲間も徐々に増えており、これから益々盛り上がりをみせる新友会です。

むかしむかしあるところに・・・

浅部ミニデイでは、朗読ボランティア千葉信子さんを招いての昔話「花さき山」・「桃太郎」。躍動感のある語り口に、皆さんは物語の中に引き込まれていきます。昔を思い出し、「また聞きたいね」隣同士で会話が弾みます。

広げませんか！心も通う「集いの場」

黄色い旗で、キャッチボール！

海上連行政区では、「黄色い旗」を全世帯に配布し、災害の安否確認、また平常時の困った時の合図として掲げるようにしています。そして、地域の皆さんの安心な生活を見守るため、パトロールを行っています。どうぞお気軽に声を掛けて下さい。

う～ん、どれを買うか迷っちゃう

芦倉の笑友家で「だがし屋カフェ」を開催。「だがし」は高齢者の郷愁を誘い、子供達も楽しめる共通のツール。何を買おうか悩んでいる姿も可愛く、子供達の元気な声に、ボランティアさんもほっこりする一時となりました。「また来るからね！」世代間交流、地域づくりに一役買いました。

みなさん、かわりないですか？

芦倉行政区で、今年１回目の「小地域ネットワーク連絡会」が開催されました。今回は孤立・孤独死を出さない地域づくりをテーマにした映画「ひとりじゃない」を上映。参加者の皆さんも他人事と思わず地域を見守る必要性を再認識しました。

おしゃべりも楽しいよ！

絵手紙サークルは毎月第 2･4 火曜日石越福祉センターで活動しています。作成した絵手紙はひとり暮らし高齢者の方や、高齢者世帯の方々が参加する会食会などでプレゼントしています。

一緒に楽しく活動する会員募集中です。

こんにちは 生活支援コーディネーター です！

生活支援体制整備事業は「住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、一人ひとりが健康であり続け、お互いに気にかけながら、支え合っていくこと」を目的としています。

【お知らせ】８月７日（水）に、笑友家を会場に「レッツ！エンジョイ！玄米ダンベル」を、10 月 21 日（月）に、石越公民館を会場に２回目の「だがし屋カフェ」を開催予定です。隣近所お誘い合わせの上、ご参加下さい！お楽しみに！

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

自慢したいね！米山のお宝

道の駅で傾聴の会

毎月第１日曜日（但し、1･5 月は第３日曜日）の午後、道の駅米山ふる里センターY･Y で、こころの元気サポーターの会サロン「かかし庵さいた咲いた」が開催されています。はじめての方も大歓迎。誰でも気軽に寄れる、素敵なサロンです。

姉妹でボランティア活動

新田行政区の櫻井さんと、鈴根行政区の加美山さんは仲良し姉妹。月に数回、介護施設の慰問を続けています。二人とも在職中は保育園の先生。

昔なつかしい童謡を、皆さんに届けることが自分達の励みにもつながっているそうです。

床屋さんでお茶っこ会

大又行政区の「理容館」には、店主の気さくな人柄にひかれ、火曜の午後になるとご近所さんが集まってきます。皆さんの目的は移動販売の魚屋さんですが、待っている間のお茶っこ会は、集まった人達の楽しみとなっています。

職場体験で世代間交流

中津山公民館で行なわれた「いきいきリーダー研修会」に、米山総合支所の職場体験として米山中学校２年生の生徒さん４名が参加。祖父母世代と一緒に介護予防について学び、ゲームに参加するなど、研修会を大いに盛り上げてくれました。

自慢したいね！南方のお宝

よって!「よっぺすカフェ みな♡みかた」

南方公民館ロビーで、毎月第2水曜日の9時30分から11時30分までカフェを開いてます。

気軽にお茶やコーヒーを飲みながら仲間づくり。時には介護予防に関する講座や、楽しめるイベントも開催。一度のぞきに来て見てください。

（※8月はお盆のため、お休みします。）

お茶っこ会「まざらいん茶」に来てね

西郷公民館では、毎週月曜日の午前中「まざらいん茶」を開催しています。このお茶っこ会は西郷公民館が、地域の高齢者の生きがいづくりに開いており、時には公民館職員も参加しています。只今、一緒に活動する仲間を募集しています。

地域の絆を深める懇親会

6月に予定していた南大畑区運動会。雨で中止となり、班ごとの懇親会が行われました。班長さん宅の車庫を会場に、盛り上がっているのは4班の皆さん。話題は42年以上続いている班旅行のこと。今では4班の自慢となっているそうです。

移動ミニデイで、なつかしい再会

沢田行政区は、毎年6月に移動ミニデイを開催しています。沢田から「花菖蒲の郷公園」がある須崎まで、ミニデイのお世話人さん達が送迎を担当。

天候に恵まれたこの日は、市内からの花見客も多く、偶然のなつかしい再会も沢山ありました。

こんにちは 生活支援コーディネーター です！

米山と南方のお宝（人、文化の伝承、建物など）を探しながら、２つの町を歩いています。取材先でお会いした一人暮らしの高齢女性のお話が心に残りました。「テレビを相手に、１日じゅう誰とも話さない日もある。ここに来るとみんなと会え、いろいろ話せてとても楽しい。」とのこと。思い切って出かけてみると、良いことがたくさん待っているかもしれません。まずは、家の外に出てみんなで『よっぺす』！

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

おらほの集いの場

皆が主役！青空マーケット

地域住民の方々が主役となり、豊里花の公園を会場に“青空マーケット“を開催しました。手芸品や、手作り食品を持ち寄り販売しました。お買い物はもちろんですが、品物の作り方や材料などの情報交換の場にもなっているようで、売り手も買い手も楽しい場となりました。

３行政区でにぎやか

年に1度、山根・白鳥・鴇波の3行政区で、合同ミニデイを実施しています。参加者さんからは、「近くに住んでいるのに顔を合わせる機会が無かったので、このような交流会は嬉しい。」との声も。恒例となったお楽しみ会では、民謡や舞踊を鑑賞。昼食は和やかにお弁当を食べながらの交流に、話の花が咲きました。

脳も笑顔も活性化！

豊里高齢者趣味の交流館では、第1・3水曜日の午前 9 時 30 分から、初心者の方も気軽に楽しめる「健康マージャン」を開催しています。ルールが分からなくても 1 から教えてくれる頼もしい方々がおりますので、男性はもちろん女性の参加者も増えています。

だがし屋カフェで世代間交流

毎回大盛況のだがし屋カフェ。大人は懐かしい、子どもは新鮮で、世代間交流の場となっています。どの世代もお菓子と飲み物があると会話が弾み、どこを見渡しても笑顔があふれていました。皆さんここぞとばかりに、だがしを大人買いしていました。

宮城唯一っていうのもわるぐねぇね

待っている時間も楽しみの一つ

宮城県内で唯一コンビニの無い町、津山町。ですが、逆に考えれば他の町にはない個性ではないでしょうか。移動販売が来る予定時間に合わせて集まり、皆でお喋りして、買い物できて一石二鳥です。青空の下での買い物も良いものです。

中華そばで乾杯!!

本町一丁目の「西條もちや」では、お店を開放し、もちやの中華そばを食べながら情報交換。同じ行政区の方はもちろん、どなたでも参加OK!気軽にお立ち寄りください。参加された方はもれなく元気とパワー、笑顔がもらえます。

津山代表頑張ります！

宮城…ではなく津山で唯一ペタンクを行っている石貝地区。集会所に専用のコートがあり、登米市シニアスポーツ大会に、津山地区代表として出場するため日々練習しています。ちなみにユニカールの代表でもある元気な皆さんです。

皆さんきれいに作れました

「地域の皆さんが気軽に集える場を作りたい!」ということで始まった“ゆいっこ茶屋”。今年度 2 回目は、アクセサリー作りをしました。皆さん思い思いの材料を選び、十人十色のかわいらしいアクセサリーができました。

こんにちは 新 生活支援コーディネーター です！

初めまして、４月より豊里・津山圏域生活支援コーディネーターとして、地域の支え合いを手伝わせて頂くことになりました、長谷川（はせがわ） 唯（ゆい）と申します。

「ゆい」が「ゆいっこ」できるように努めていきたいと思いますので、皆さまよろしくお願い致します。

取材・編集：豊里･津山圏域担当 生活支援コーディネーター　長谷川　唯

これまでも、これからも…

地域づくりは「おたがいさまの支え合い」

高齢者がますます増えていく社会において、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域での支え合いが以前よりも求められています。

地域の困りごとを共有することで、解決策を出したり、これまで個別に行われていた活動を結びつけたりすることができれば、より生活しやすい地域になっていきます。

生活支援コーディネーターは、地域の皆さんと協力しながら、暮らしやすい地域づくりの推進役として活動しています。

支え合いの４つの「助」

４つの助で生活は『自立』するといえます。
支え合いで「自助」「互助」力を上げていきましょう♪

自助
自分自身で介護予防や、健診などにより健康管理を行い、健康維持に努めること。
生活を送るために自分や家族の力で課題解決

互助
近所の人や友人、ボランティアなど、地域住民が互いに助け合い、それぞれの課題を解決

自立

共助
医療・介護などの社会保障制度を利用して課題を解決

公助
生活保護、権利擁護などの自治体が提供する公のサービスを受けて課題解決

生活支援コーディネーターが
暮らしやすい地域づくりをサポートします！

生活支援コーディネーターは、地域支え合い推進員とも呼ばれ、住民の方と一緒に、高齢になっても住み続けられる、暮らしやすい地域を作っていきます。まずは、皆さんの地域の活動や思い、**声**を聞かせて下さい。

地域や行政区で行っている活動はありませんか？

・毎日、地区内の見守りを兼ねて、みんなで散歩しているよ。
・ミニデイとは別に集会所でお茶会をしているよ。

例えば…

やりたいことや、参加してみたい活動はありませんか？

・家にこもりがちなので、出かける場所がほしいな。
・大工仕事が得意なので、役立てられたら嬉しいな。

例えば…

地域の便利なサービスをしりませんか？

・近所のあのお店は配達してくれるのよ。
・集会所が地域に無いけど、あの施設は安く借りることができるの。

例えば…

不安なことや困っていることはありませんか？

・ひとり暮らしなので、病気になった時に不安。誰か定期的に訪問してくれるといいんだけど。
・足腰が弱って、ゴミ出しが大変なんだ。

例えば…

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８号発行日　令和元年７月１９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