～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】

No.3

錦織6区・入沢ミニデイ

健康増進には３つの秘訣があります。１つ目は「バランスの良い食事」、２つ目には「体を動かすこと」、３つ目には、「外出して社会参加すること」。この中でも社会参加することは、特に重要と言われています。地域の行事などに楽しみながら参加し、健康づくりと地域のつながりづくりに努めましょう！

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♥

第二期モデル活動指定事業・指定団体紹介

高齢になっても元気に活躍できる地域づくり、支え合いの活動の充実・強化を目的とし、モデル活動（地区）を指定。

つながる地区へ！

東和町：米谷二区振興会

米谷二区は三つの町内会（横町会、下町町内会、仲町親睦会）で構成されている行政区です。各町内会の活動を基盤として、さらに大きく地区活動へ発展させることを目指しています。

今後は婦人部の協力を得ながら世代間交流グラウンドゴルフ大会、敬老会などの地区活動を充実させ、ますます地域全体がつながることを目標として、活動に取り組んでいきます。

活力ある地域へ！

登米町：前舟橋行政区

前舟橋行政区は、かつては行事活動も活気にあふれていましたが、ここ数年の少子高齢化により、行事をするにも勢いがなくなり、平凡な取り組みとなっていました。

この事業指定をきっかけに、地域全体の仲間意識を再度取り戻し、子供から大人までが取り組める活動、自然に声掛けや見守りができる地域づくりを目指し、「つながりと活力ある地域」を目標に、楽しく活動に取り組んでいきます。

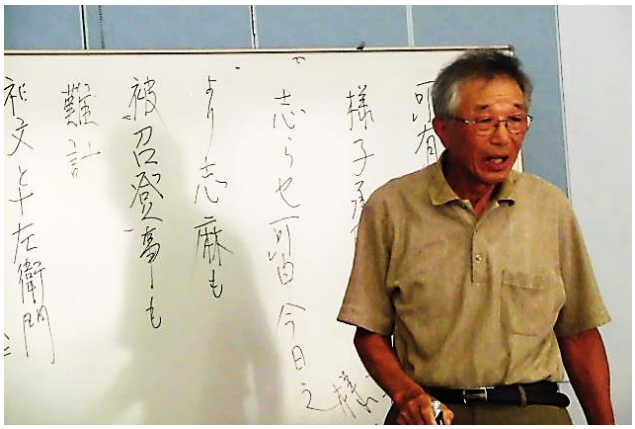
楽しい活動・人・見つけました

「東和町古文書を読む会」

「東和町郷土史研究会」の中に「東和町古文書を読む会」があります。市内外からの参加もあり、毎月第2水曜、中身の濃い学習会を開催しています。

移動研修では、歴史資料の解読を、楽しみながら実施。今後の学習へとつなげています。

及川忠紀会長（写真：下）は、解読することは楽しい。それ以上に、みんなで解読を進めることが特に楽しいと話しています。



参加者は、「古文書が読める事が達成感につながる」「今が、人生の中で一番辞書を触っている」と話していました。集うこと、話すこと、気づくこと、全部が自身のためになっています。 解読の発表は、登米市＆東和文化祭、公民館文化祭などに出展。地域の活動に繋がっています。

楽しい活動・人・見つけました

若さの秘訣は探究心!!

東和町：米川一区　首藤　國（くに）さん

大正 14 年 10 月生まれ。今月で 92 歳になります。とっても元気な首藤さんは手芸が趣味。孫のピアノ発表会用にワンピースを編んでプレゼントをしたことは、大事な思い出の一つです。手芸は若い時、近所の方から教えてもらったのがきっかけで始めたとのことです。作りたいと思ったら、わかるまで聞きます。「好きなことへの探求心は強いかもしれないですね」と、家族の方も話されていました。國さんの健康の秘訣は、“食事を残さず食べる事”“健康を支える家族の優しさ”そして、“楽しみを持ちながら毎日を暮らすという気持ち”と笑顔で語ってくれました。

出来上がった作品を手に笑顔の首藤さん。

ひらめきと想像力で自分色に!!

登米町：押し花絵教室

登米公民館主催の押し花絵教室へ訪問しました。「畑仕事をしながらも花をみつけてはいろいろ想像を膨らませるのが楽しい。」と、話すのは、講師の野村勝枝先生（登米町在住：写真右端）です。

押し花絵は、小さな花を大事に丁寧に並べ、想像力を膨らませながら、一つのきれいな絵に仕上げていくものです。生徒さん方は、「先生のアドバイスでひらめく。」「出来上がった時の達成感が心地いい。」と、押し花絵にすっかり夢中のようです。

花の色、形、置く位置によっても印象が変わる。

集って・話して・動いて・楽しい～!

登米町：小島ミニデイ

「楽しいよ～！小島のミニデイは、若い人たちが楽しませてくれる。」と、参加した多くの方が話します。

この日は、新聞を使ったリンゴむき競技を行いました。「誰が一番長くむけたか」を発表し、楽しみながらも真剣さを取り入れることで脳の活性化につながっています。

小島ミニデイでは、それ以外にも消防署の署員による「AED の使用方法、圧迫止血の方法などの講習会」、地域包括支援センター職員による「健康講座」など、多彩な内容でミニデイを開催しています。地域の楽しい集いの場になっています!(^^)!

指先を使って、できるだけ細～く、長～く。

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

第二期モデル活動指定事業・指定団体紹介

高齢化率第1位だからこそ、できること　中田町：舟場行政区

訪問した高齢者のお宅では、毎日お茶飲みをし、笑い声があふれていました。また、ミニデイ再開を地域の方々もとても喜んでいました。
冬期間に、介護施設へ入所される方には、「留守中は私に任せて。」との頼もしい声も。地域で空き家の管理をしたり、おたがいさまの精神が根強く残っている地区です。

舟場行政区は高齢化率が55.8%（平成 29 年 1 月）と、市内で最も高くなっています。行政区内に小学生は現在3名。そのため、PTA・子供会行事は隣の長谷行政区との合同で開催されています。

一方、行政区には「舟場会」という事業運営組織があり、40歳～50歳代を中心にした「ゆかいな仲間たち」という会が、主に行政区行事リーダー役として活躍しています。地区行事も、夏祭り、どんと祭…などの地区行事が盛りだくさんありますが、高齢の方の参加者が最近減ってきていることが気がかりでした。

今後は、行事の案内方法を見直し、多くの方が地区行事に参加し、“お互いに声を掛け合う関係性作り”、“誰もが通る高齢時代を楽しむ地域”を次世代と一緒につくっていきたいと考えています。

「カフェかわりねすか」オープン！　石越町：第四行政区

「ミニデイサービスへの参加者が固定化している。もっと地区全体の顔が見える関係性作りを進めたい。」との考えから、ミニデイの他に、今年度5回計画で「カフェかわりねすか」を実施しています。

お茶飲みだけでなく、地区住民の健康増進にもつなげたいとの思いから、回ごとに講師を依頼。「講師は石越町内の方にお願いし、地域の人材を有効活用したい。」と、髙橋区長さん。第1回目は、第一行政区の菅原さんに講師をお願いし、簡単にできるストレッチを実践。「体が軽くなった。」「講師先生の語り方が愉快で楽しかった。」と、参加者からも好評をいただいています。

「楽しみながら顔を合わせること」が、地域と一人ひとりの元気につながります。

また、集会所も新築され、縁側も設置。散歩途中に一休みして“はなしかだり”するなど、地区の集いの場として有効活用していきたいです。今後は、婦人部を中心に見守り活動の継続、小地域ネットワークを強化し、課題発見・解決に向けた取り組みを展開していきたいと思っています。

宝の花を咲かせよう！

中田町：宝江コミュニティ運営協議会

私たちが「おもてなししま～す！」

宝江コミュニティ運営協議会では3年前から、地域住民が主体となり『宝(T)カフェ』を開催しています。今回は、「子供からお年寄りまで暮らしやすい地域を作る。」をテーマに、認定こども園についての講話を実施しました。

講話の後には、民謡ボランティアによるミニコンサートを実施。会場の傍らでは、ボランティア「登米市足もみた～い」によるフットマッサージの体験コーナーも設置。参加者は、心も体もリラックスし、癒しの一日となったようです。

地域には、人という「宝」がいっぱい埋まっています。地域の交流の場・活躍の場として『宝(T)カフェ』が益々盛り上がっていくことを楽しみにしています。

食材と笑顔を届けます！

石越町：いって見っぺ　ごごの市

JAみやぎ登米女性部石越支部では、会員が安心・安全で新鮮な自家製野菜を持ち寄り、JA石越支所前での販売と移動販売を行う、「いって見っぺ　ごごの市」を展開しています。

毎週金曜日午前　10　時～正午まで、2人1組で3コース(長根・遠澤コース、芦倉・駅前コース、迫コース)に分かれ販売。今では、お客さんの好みを把握し、信頼関係も築かれており、お客さんも販売日を心待ちにしています。自分の目で見て商品を選べ、高齢者にとって玄関まで重い荷物を運んでくれるサービスも魅力的。

お正月用に「おひきな」「切り餅」も準備できるそうです。移動販売は、石越周辺の方ならご利用可能とのことです。

「自宅前で新鮮な野菜が買えて、とっても便利！」
移動販売は笑顔のサービス付きです。店舗まで来れない方にも大人気です！

新たな集いの場誕生！

中田町：沼畑行政区「大人のぬりえクラブ」

ぬりえとおしゃべりで楽しいひと時。

沼畑行政区では、自治会の福祉部が主催の「大人のぬりえクラブ」を月1回行っています。将来に向け地区内にもっと集いの場が必要であると役員会で協議し、今年度から行うことになりました。沼畑公民館(集会所)を会場に参加は自由で、手料理を持参する方もおり、ぬりえによる介護予防だけでなく、地区内の情報交換の場にもなっています。

参加者の声

「家ではこんなにのんびりしていられない。」
「お世話してくださる方がいるから継続できる。時間を作って参加したい。」

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

第二期モデル活動指定事業・指定団体紹介

ここが男のひみつ基地！　米山町：山吉田行政区

山吉田行政区は、この事業をきっかけにして住民の絆づくりからスタートしました。

今年立ち上げたミニデイでは、地区助け合いマニュアルの作成や、高齢者の健康推進につながる取り組みから始めたいと考えています。

その取り組みの要的な存在となるのが、以前からある「男の集い場」です。

この集い場として使われているのが、山吉田山岳部会長宅の農業用ビニールハウスです。11 月から 3 月までの間、このハウスに近所の男性達が集まり、色々な話に花が咲きます。

時には、会長の友人から届く鹿や熊の肉で、すき焼き鍋を囲むこともあり、ここで行われる情報交換が、地域づくりへとつながっていきます。

おたがいの力を合わせ、1・2・3！　南方町：大門区親睦会

大門区親睦会は、会員一人一人の自立を目指した取り組みを目標に掲げて活動しています。

そのための取り組みとして、目標を分かりやすく三段階に分けて考えています。

まずは第一ステップ、「友達や人間関係をつくる。」これが基本になります。

第二ステップは、「共助の仕組みづくり」。お互いに力を合わせて助け合うことで、地域の絆を深めたいと考えています。

そして、第三ステップとして「住み慣れた地域で住み続けられること。」これが最終的な一番の目標です。

今後も、「仲間づくり」と「役割づくり」を中心に、地域みんなの力を合わせて活動していきます。

「カフェよっぺす」で講座を開催！

登米市社会福祉協議会 米山支所

第１回目のよっぺす講座の様子です。毎回、終了後には、お楽しみが待っています。

年間5回の予定で開催している“よっぺす講座”。

第1回目はレク式体力測定、第2回目はオレンジカフェを開催しました。次回は、10月30日（月）ウォーキングレッスンを開催する予定です。健康づくりと仲間づくりに関心のある方、是非、ご参加下さい。

米山総合保健福祉センターロビー、「カフェよっぺす」は、毎週、月・水・金の 10:00～15:00 の間、オープンしています。仲間をさそってお気軽にお越しください。

守り続けたいホームグラウンド！

米山町：善王寺グラウンドゴルフ愛好会

９ 月 ６ 日に、毎年恒例で行なわれている登米町グラウンドゴルフ愛好会との交流大会が開催されました。

この大会に備え善王寺グラウンドゴルフ愛好会では、自分達の母校である元小学校の庭木を剪定し、グラウンドの整備を三日間かけて行ってきました。

愛好会の皆さんは、“ホームグラウンド”を大切に守りながら、仲間の絆と生きがいづくりに取り組んでいます。

晴天のもと、参加された皆さんは、整備されたグラウンドで、気持ちよく腕を競い合っていました。

身近な日用品で体力アップ！

南方町：北大畑ミニデイ

新聞を丸めた棒体操の真っ最中、みなさん集中してます。

毎回、多くの方が参加しています。軽体操やカラオケなど、お楽しみ満載のミニデイです。今日は新聞で作った棒体操にチャレンジ。

地区には、このほかにグラウンドゴルフ愛好会もあり、毎月5のつく日が練習日と決まっています。

最近では、練習の成果もあり、大会で高成績を上げているそうです。

楽しみながら介護予防！

南方町：山成ミニデイ

毎回、グラウンドゴルフとミニデイを組み合わせて行なっています。スポーツで汗を流した後には、地域のコミュニティセンターでお茶っこ会が始まります。

今日は、指先を使う新聞紙の「リンゴの皮むき」に挑戦。皆さん童心に返って一生懸命にむいていました。

笑顔あふれる山成ミニデイは、地域の元気の源です。

新聞紙で「リンゴの皮むき」をしました。お隣さんとくらべて、どっちが長いかな…。

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

第二期モデル指定事業・指定団体紹介

誕生！『じぃじ・ばぁばの会』　豊里町：山根行政区

50世帯弱のあまり大きくない行政区ですが…その分とてもまとまりのある行政区です。健康寿命を延ばすために、軽スポーツや健康体操の普及や子育て応援隊「じぃじ・ばぁばの会」を立ち上げて、子供たちを巻き込んだ地域行事を今まで以上に開催し、子育て支援や世代間交流による生きがいづくりに繋がるような取り組みを行います。

山根行政区で実施しているミニデイサービスの参加者は男性陣が多く、豊里町内でこんなに男性が集まるミニデイサービスは他にありません。今後、その秘密を知ることができればと思っています。

『カフェ　カネキ』オープン♪　津山町：アルカス（団体名）

ミニデイサービスに行けない（集会所までの歩行が困難等の理由を含む）一人暮らし高齢者・高齢者世帯の方を対象に、お茶飲みやおしゃべりを楽しんでもらうためのカフェを開催します。閉じこもり防止のため、特に一人暮らし男性に参加して欲しいです。対象は歩いて来れる範囲の方になるので、本町３丁目周辺の方になります。
オープン日：毎月第2・第4土曜日　10時～

◇『アルカス』の由来…ギリシャ語で虹を意味する「アルクス」を少しもじり、「家から一歩でも**歩かす**」という気持ちも込めて会の名前にしました。

つなげる想い　つなが

第一期モデル指定事業地区も引き続き活動中！！

先輩方から引き継がれ、今なお続く…　豊里町：東二ツ屋行政区

彼岸入りの日に年2回（3月・9月）行われている「百万遍（ひゃくまんべん）念仏」は、二ツ屋老人クラブ緑寿会（東二ツ屋・西二ツ屋合同）で長年続けている大事な伝統行事の一つです。念仏を唱えながら皆で数珠をまわし、自分のところに大きな数珠が来たときには拝むそうです。このような伝統を受け継ぐことで、安心して生活できる地域と、住民のつながりが維持されているのです。

他にも、東二ツ屋・西二ツ屋町内会合同の事業として、喚山（かんざん）神社奉納演芸会も開催しており、子どもからお年寄りまでたくさんの人が集まり、賑わっていました。

にこっとすっぺす！

津山町：横山八区行政区

毎月第2・第4土曜日に西條さん宅を開放して、「にこっとすっぺ～す」を開催しています。第2土曜日には何か☆お楽しみ☆があるかもしれませんよ…!?

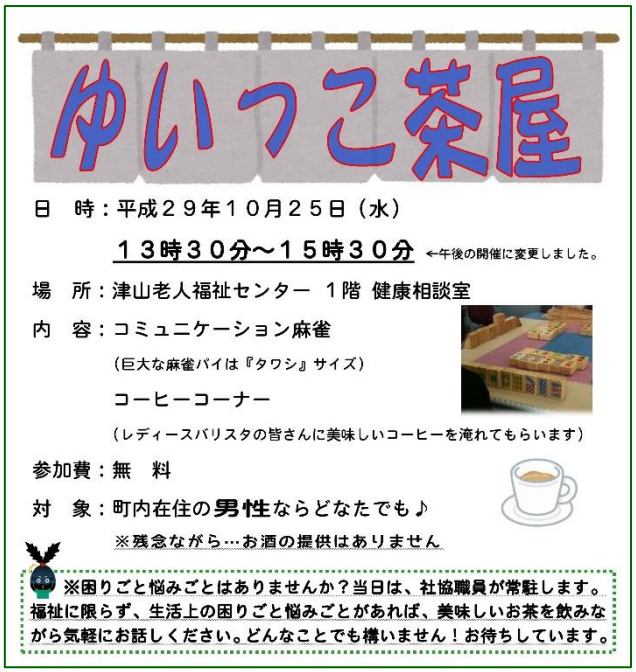
《開催日時》各日：午前１０時～
平成２９年　１１月１１日 ／ ２５日
　　１２月　９日 ／ （２３日はお休み）
平成３０年　　１月１３日 ／ ２７日

～社協が行う地域サロン～

誰でも寄れる集いの場づくりのために…『ゆいっこ茶屋』を開催しています。10月は、**男性限定**で開催します。今回はコミュニケーション麻雀を楽しみます！津山町内の男性の皆さん、ぜひお越しください。

コミュニケーション麻雀とは…

2～3人1組、合計8～12名で相談しながら楽しみます。チームで進めるので自然とおしゃべりが弾みます。使用する牌の大きさは『タワシサイズ』。だから卓も大きい。「それ取って」「はいどうぞ」「どうもありがとう」ココロとカラダ、手先と頭を使いながら温かなひと時と、さりげないやりとり…。これぞコミュニケーション!!



る地域　～close up(クローズアップ)～

生活支援体制整備事業
迫　圏　域

～地域支え愛～
おでってNet

第二期モデル活動指定事業・指定団体紹介

一人ひとりが主人公になれる地域をみんなの手で　迫町：新田駅前自治会

9月12日(火)、迫圏域第2回協議体会議が開催され、協議体委員の選考により、第2期モデル指定団体として、新田駅前自治会が決定されました。新田駅前自治会は、迫町で一番高い 47.3%という高齢化率(H29 年 1 月現在)となっています。そのような中、地域が一丸となり様々な事業に取り組んでいます。

新田駅前は 3 か所でミニデイを展開中！

◎　地域内にある特別養護老人ホーム「せくれ」との連携・協働。
◎　震災がきっかけとなり、南三陸町（戸倉地区）のみなさんとグラウンドゴルフを通した交流と親睦。
◎　2ヶ月に1度、“心の通い合う地域「ハートフル・ステーション」”発行。新田駅前地区の日頃の出来事や行事などの周知を行いながら、できるだけ住民共通の話題を取り上げ、住民相互のコミュニケーションの構築。
◎　「新田駅前地区の明日のために」という話し合いの場を設け、住民みんなで描く“地域の将来像”

新田駅前地区は住民同士の支え合いや、高齢者の介護予防に繋がるさまざまな活動を行っています。その活動の1つひとつが、地域住民の生活に寄り添った、温かみのある活動であり、地域住民自らがそれを実践しているところに特徴があります。また、普段の地域づくりをベースとして、地域の実情にあった独創的な活動づくりにもその特徴があります。

参加者自身が企画し、運営しているグラウンドゴルフ大会

←地域の広報誌～心の通い合う地域～
「ハートフル・ステーション」の編集風景

新田駅前自治会長（区長）より、**「新田駅前地区は迫町内でも一番高い高齢化率ですが、それは悪い方に捉えないでほしい。高齢者が大変住みやすい地域だということ、素晴らしいことだとして捉え、誇りに思い活動していきます！」** との力強い言葉をいただきました。

人の繋がり・支え合いが
地域の原動力

大盛況！森地区「盆踊り大会」

8 月 14 日(月)、今年で 3 回目となる森地区の盆踊り大会が開催されました。

会場では、地区住民が一丸となり、焼きそばや焼き鳥の販売準備に大忙し。婦人会や青年会や地区の役員もお祭りの盛り上げ役として大活躍です！帰省した方たちも多く参加し、金魚すくいや射的を楽しんでいました。また、アトラクションでは、森の伝承芸能でもある「森風輝龍太鼓」も披露され、圧倒的な迫力に大きな歓声があがりました。音楽が始まると、参加者が自然と輪になり、盆踊りも大変盛り上がりました。地域が一体となる行事は地域の宝ですね。

子どもからお年寄りまで射的に熱中！

誰もが気軽に参加できる“親睦の場”誕生

的場行政区「グラウンドゴルフ愛好会」

笑顔がすてきな的場のみなさんです！

ミニデイ活動の一環として、地区の住民の介護予防と交流・親睦を兼ね、グラウンドゴルフの活動を開催しています。

的場地区には集会所がなく、この活動が、住民の貴重な交流の場。これからは中江公園での開催の他、地区の移動困難な高齢者がシルバーカーでも気軽に参加や応援ができるようにと、行政区内の錦児童公園での開催も行っていくそうです。

この活動がきっかけとなり、地区住民のつながりが生まれ、互いが支えあう体制づくりがスタートしています。地域のみなさんで創り上げている高齢者に寄り添った集いの場・交流の場となっています。

自分の趣味を活かし、
楽しみのお裾分け

地域の担い手！生きがい対応デイサービスで講師

生きがい対応デイサービスの火曜日コース、水曜日コースの方々の絵手紙教室が開催されました。

自身の趣味で絵手紙を楽しまれている迫町内 3 名の方を講師に、利用者の皆さんと和気あいあいと交流を楽しみました。

地域の担い手として、自分の趣味や特技を地域の様々な場で活かしていただいています。

自分たち自身もご高齢でありながら、他の方のため、自分自身の健康維持のために担い手として活躍されている姿はとても輝いています！

皆さんも自身の趣味を地域で活かしてみませんか？

自分の特技を
地域の担い手として発揮！

地域に広げよう！「たすけ合い」「ささえ合い」

厚生労働省では、2025年に向けた介護人材需給推計を公表しています。介護職員が約253万人必要なのに対し、供給見込みは約215万人で、約38万人不足するとの見込みを出しています。都道府県で最も不足するのは宮城県で、充足率は69%との見込みです。国では人材確保に向けた取組を総合的・計画的に推進していますが、このままでは将来、介護サービスが使いたくても使えない時代が来るかもしれません！

そこで、大事になってくることは、一人ひとりが要介護状態にならないよう健康維持・増進に努めることです。次に、住み慣れた地域で助け合い、支え合って暮らしていくことが大切になってきます。まずは自分のできることから始め、地域に支え合いを広げていきませんか？

例えばこんな活動…

今後、在宅で利用したいと感じるサービス・取り組みは？

外出支援（買い物・通院）

見守り・声がけ訪問

緊急通報システム（※）

他にもこんな、ささえ合い…

お茶飲み・話し相手

掃除支援

ゴミ出し

おすそ分け

犬の散歩

調理支援

買い物代行

体操・運動

登米市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果より

平成29年1月に、登米市内に住む高齢者無作為抽出 1,500 人（一般高齢者、要支援者）を調査対象として実施。

※緊急通報システム＝在宅のひとり暮らし高齢者や、身体障害者などに対し、急病などの緊急事態に対処するための緊急通報装置。緊急時の連絡先を3件まで登録できます。利用料は無料。申請は登米市各総合支所市民課窓口

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～

発行日　平成２９年１０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：0220-34-6320
E-Mail：honbu@tome-shakyo.jp
ホームページ：http://www.tome-shakyo.jp