～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】

“おしゃれしながらなかよしさんとお散歩が日課”

今日もなかよしお二人さんがおしゃべりしながらお散歩です。「うちにいてもウトウトしてしまう。こうして歩くと健康にもいい。一緒に歩けば楽しい」とお話ししています。

春には桜、水仙、チューリップ、夏にはひまわり、あさがお、秋にはコスモス、彼岸花などの四季折々のお花いっぱい「バーバロード」に寄贈された椅子で一休み。またまたおしゃべりも弾みます♪（津山町）

No.13

登米市SC紹介

※SC…生活支援コーディネーター

登米市全域：鎌田　和敏
★好きな食べ物…カレーライス
★趣味・特技…体をうごかすこと
「地域ぐるみの『和』、作っていきましょう！」

迫圏域：及川　千代子
★好きな食べ物…くだもの
★趣味・特技…映画鑑賞
「みんなが元気でいられる地域づくりを応援しています！」

中田・石越圏域：菅原　かおり
★好きな食べ物…辛みそラーメン
★趣味・特技…細かい作業、体を動かすものなんでも！！
「地域の繋がり・支え合いを一緒に探しましょう。」

私達
生活支援コーディネーター
が
地域での支え合いをお手伝いします！

登米・東和圏域：伊藤　祐美子
★好きな食べ物…トマト
★趣味・特技…海外ドラマ鑑賞
「『つながり・支え合い』の輪を広げていきたいと思っています。」

石越圏域：伊邊　美恵
★好きな食べ物…活ホッキ貝寿司
★趣味・特技…カラオケ
「『介護予防』を意識した、地域の多様な活動をバックアップしていきます。」

米山・南方圏域：千葉　真由美
★好きな食べ物…お寿司
★趣味・特技…家庭菜園
「担当して６年目。これからも自然な『支え合い』を見つけに、皆さんのところへ伺わせて頂きます！」

豊里・津山圏域：北條　花苗
★好きな食べ物…お肉・甘い物
★趣味・特技…カフェ巡り
「地域を知り、支え合いの『輪』を展開できればと思います。宜しくお願いします。」

津山圏域：佐々木　あけみ
★好きな食べ物…和スイーツ
★趣味・特技…フラワーアレンジメント
「人と人とのつながり『支え合い』の輪を大切に広げたいですね！」

南方圏域：伊藤　みゆき
★好きな食べ物…ウニ
★趣味・特技…お菓子づくり
「４月から担当をしています。支え合いを大切にした地域づくりを一緒に目指していきましょう！」

迫圏域：高清水　智恵子
★好きな食べ物…チョコレート
★趣味・特技…道の駅巡り
「ただ今パワーチャージ中です！充電完了しましたら、またお願いします！」

高齢者が気軽に集える居場所を作りたいな…

地域での支え合い活動をしてみたい！

生活支援体制整備事業

迫　圏　域

～地域支え愛～

おでってNet

体調良好!!“永田ピンポン愛好会”

迫町：永田自治会

永田構造改善センターで週３回、水・金・日の午後１時 30 分から卓球を行っています。

２年前から 60 代～70 代が集まって月１回の交流サロンが始まりました。「お茶飲みばかりでは」との声から、卓球を始めることになりましたが、おかげさまで体調も良好‼ 笑いも出て楽しく活動しています。運動したい人は是非遊びに来て一緒にいい汗を流しましょう。

地域を良くしたい！ 話し合いの場

迫圏域協議体

地域の住民の皆さんのほか各種団体代表などが集まり、地域の課題やニーズ、これからどのような取り組みをしていきたいかなど、地域に支え合いの輪を広げて行くため話し合いを行っています。

10 月 8 日に行われた会議では、住民交流事業（グラウンドゴルフ迫町交流大会）の開催について話し合われ、地域の皆さんの声に応え今年も開催が決定しました。

また来年お会いましょう!!

迫圏域協議体

11 月の秋晴れの中、交流と親睦、健康づくりを目的に「おでって net 杯第4回グラウンドゴルフ迫町交流大会」が開催され、150 名を超える方々にご参加いただきました。

参加された皆さんからは「今年も楽しかった」「また来年も楽しみにしてるよ」との声が聞かれ、継続することの大切さを感じました。

また、赤い羽根共同募金への募金協力もあり、優しさを感じられた大会となりました。

取材・編集：迫圏域担当 生活支援コーディネーター 及川　千代子

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

郷土の魅力を伝承したい

登米町：「みやぎの明治村」とよま観光案内人倶楽部

酒井哲雄さん

『自分を育ててくれた郷土に恩返しがしたい』と観光ガイドを始めたと話す、とよま観光案内人倶楽部代表の酒井さん。社協事業のお手伝いもしていただいており、登米の町並みだけでなく四季折々の草花などの豊富な知識で訪れたお客さんの心を魅了しています。これからも後輩に伝承・育成しながら、ボランティアとして恩返しを続けたいと話していました。

生活を彩る趣味のひととき

登米町：手のひら手作り講座

4年ほど前から共通の趣味を持つ仲間が集まり、つるし飾りをメインに制作しています。みんなでやっているとあっという間に時間が経ってしまうとのことで、代表の渡辺尋子さんは「和やかに和気あいあいと集まっているので、まずは気軽にのぞいてみて欲しい。」と話していました。講座は月1回火曜日に『手のひらに太陽の家』で開催しています。皆さんも趣味を通じて交流の場を広げてみませんか？（写真撮影の為、マスクを外していただきました。）

玄米ダンベルで楽しく健康づくり

登米町：下り松ミニデイ銀杏の会

今回、ミニデイでは初めての玄米ダンベル体操に皆さん興味津々！基本の動きを確認した後、『愛燦燦』に合わせて体操を行いました。普段は意識をして体を動かすことが少ないとのことで、使う筋肉を意識しながらの体操に、この動きを意識しながら生活しようかな～！といつも賑やか、笑い声が絶えない下り松ミニデイの皆さんです。

取材・編集：登米・東和圏域担当 生活支援コーディネーター 伊藤　祐美子

空き家から学ぶ地域づくり

東和地域支援研修会

今年度は、㈱まちおもい大山敏幸氏より「空き家の現状と利活用について」、地域おこし協力隊の丹菊龍也氏より「登米市の空き家バンクについて」お話をいただきました。

地域で空き家を増やさないためにも、日頃からの近隣との良好な関係性づくりが大切になることが分かりました。参加者の皆さんから「市内でも東和が魅力ある町として移住者が多いとの話しに将来が明るくなりました。」などの感想をいただきました。

助け合いが地域の信頼関係を築く

東和町：米川9区

米川9区お茶会で、近隣助け合いゲームを行いました。このゲームは「助ける人」と「助けられる人」を想定するゲームです。

ゲームを通し、何か困った時に「助けて」と言えて、その「助けて」の声に自分や地域で何ができるかを考え、助け合うことの大切さを再確認する時間となりました。「助け上手な人」や「助けられ上手な人」が多いこの地区は、身近な地域での助け合いがすでに出来ていて、地域力の高さを感じることができました。

身近に相談できる薬剤師さん

東和町：錦織すこやかサロン

今回は「お薬と健康について」と題し、仙台調剤薬局米谷店薬剤師の河野さんに、薬の効くしくみや服用方法など、なかなか詳しく聞けない薬に関するあれこれを分かりやすく教えていただきました。また高血圧から引きおこる腎臓疾患を予防するためにも、減塩に心がけましょうとお話がありました。参加者からも「薬を飲み忘れた場合は？」「血圧を測るタイミングは？」などの質問があり、皆さん熱心に聞いていました。

取材・編集：東和支所　及川　由香

生活支援体制整備事業

中田・石越圏域 かわりねすか

～支え合い～

笑いが一番!!

中田町：浅部ぬり絵の会

ミニデイサービスのボランティアが終わった後に「家に帰って1人だとやらないから、また集まってぬり絵やっぺし!」という話から集まる様になりました。お茶のみがメインですが興味のある物は何でも挑戦!ぬり絵はもちろん縫物、折り紙そして話語り。「みんなでおなかを抱え、笑いながら時間を過ごすことが一番!!」と笑顔の皆さんです。

ひょうたん彫り実演会（ひょうたんランプ）

中田町：桑代行政区 菅原信之さん

10月21日、中田デイサービスほのぼの館にて、ひょうたん彫り実演会が開かれました。

作成工程の説明後、実演の際には100歳になる方は食い入るように見学され、植えたことがある方は思い出を話されていました。信之さんは独学で作り始め、ランプの光を入れた時の完成を想像しながら作ることが楽しいそうです。これからも声がかかれば「馳せ参じます!」と話されていました。

楽しみを生きがいづくりに

中田町：本町畑中行政区 佐藤悦子さん

10年以上前に実家のお嫁さんから折り紙の折り方を教わったことがきっかけで作り始めました。

悦子さんは細かい作業が大好きで、リハビリと認知症予防を兼ねて、毎日作業をしているそうです。

組み立てる時は、一気に仕上げるので1セットにしてまとめ、いつでもできるようにしているそうです。人にあげるのも楽しみの1つです。

取材・編集：中田・石越圏域担当 生活支援コーディネーター 菅原　かおり

「みなさん初めまして」

石越町：芦倉行政区　鹿子澤（かのこざわ）雄司さん

石越芦倉でリサイクルショップを営む鹿子澤さんは、地域で介護予防のミニデイサービスが開催されていることを知り、8月から参加しました。

芦倉ミニデイサービス心友会独自の歌唱練習やストレッチ体操を一緒に行い、イベント開催時は会場準備の力仕事やカレー作りの調理も手伝っていただき、活動を楽しんでいらっしゃいます。会の皆さんとの交流も深めており、これからも、みんなの頼れる存在でいてください。

「マイ・モビリティ研究中」

石越町：第十行政区　坂本和子さん

9月に自動車運転免許証を返納した和子さん。

いしこし助け合いサービスの利用は取材当時で2回目の利用となりました。お話しを伺うと、行きは徒歩で自宅から400m先の住民バス乗り場へ行き、住民バス、電車を乗り継ぎ、目的地の若柳のスーパーマーケットへ。帰り道だけ「助け合い」を利用しています。

「不安でいっぱいだったけど、運転手さんとの会話も楽しい」と感想をいただきました。

これからも乗り継ぎ方法を研究し、いろんな所へ出掛けて欲しいです。

「継続は筋力なり」

石越町：第十三区お茶っこ会

介護予防体操「とめ元気ぷらす体操」をミニデイに取り入れてから早 4 年が過ぎました。集会所に着いたら、一息ついて、先ずはバイタルチェック。その後、テレビの前に座り、25分間下肢筋力アップの元気プラス体操を行い、じんわり汗をかく。皆でやると楽しく、体操の大切さを痛感する。話して・笑って・心身ともにリフレッシュ出来るこの集まりをこれからもずーっと続けて行きますよ。

取材・編集：石越圏域担当 生活支援コーディネーター　伊邊　美恵

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

繋がりを大事に…「お友達大作戦」

米山町：はれやか世代

会独自の支え合い活動である「お友達大作戦」。網戸張り替えボランティアの連絡を受け、7月8日に伺ったお宅では、すでに何枚かの網戸が張り替えられていました。依頼主である女性達が見守る中、手際よく作業を進めていく4人の男性達は、独居や高齢者世帯にとっては心強い味方です。繋がりを大事に支え合う活動は、地域にとって宝となります。

ボラ活動で繋がる”飛鳥未来とのきずな”

米山町：飛鳥未来きずな高等学校

10月26日、米山総合保健福祉センターに飛鳥未来きずな高等学校の生徒さん9人と先生方が来所し、施設内の清掃ボランティア活動が行われました。

その後に開催した協議体委員との交流会では、パラリンピック正式種目の「ボッチャ」で懇親を深めるなど、楽しい時間を持ちました。協議体委員と若い世代との交流は刺激を受け合い、大いに盛り上がりました。

グラウンドゴルフで繋がりづくり

米山圏域協議体

10月27日、米山総合保健福祉センターのイベント広場においてグラウンドゴルフ交流会を開催しました。

この事業は、地域住民の集いの場としてイベント広場を利用いただき、多くの皆さんの社会参加や、介護予防に役立ててもらうことを目的としています。交流会を始めて4年目。今年は新規の参加者さんも増え、繋がりの輪がさらに広がりました。

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

元気の秘訣はラジオ体操と竹籠作り

南方町：新高石行政区　高橋貞一さん

趣味で竹籠を作る貞一さん87歳。グラウンドゴルフや俳句も得意な貞一さんの健康の秘訣は、毎朝6時半に行うラジオ体操です。

作成した竹籠は老人会のグラウンドゴルフ大会の景品として寄付をしています。手作りの竹籠をこれからの世代にも伝えて行きたいと話す貞一さん。今後は、竹籠作りに興味がある方を募って、竹籠教室を開催したいと夢をふくらませています。

仲間と一緒に愛情たっぷりネギ職人

南方町：大袋行政区　高橋夫妻と佐々木さん

2㌶の畑でネギを栽培する高橋勇さん。定年退職後、生活基盤の確保と生きがいづくりのため、夫婦でネギ栽培を始めました。現在は仲間と共に栽培し、市場やスーパー等に幅広く出荷をしているスーパーネギ職人！勇さんはネギ栽培だけでなく、大袋の老人クラブの副会長として、老人クラブの活動にも活躍されています。

今後は一緒にネギを栽培してくれる仲間をもっと増やしたいと前向きに取り組んでいます。

認知症を正しく知って暖かく見守ろう

南方圏域協議体、福祉活動推進員合同研修会

10月21日、南方農村環境改善センターにて南方協議体連絡会と南方福祉活動推進員との合同認知症研修会を開催しました。講師に米山・南方地域包括支援センターの職員をお願いし、講話や紙芝居を使い認知症について分かりやすく伝えていただきました。認知症の正しい理解と配慮すべき点を具体的に学んだ事を活かし、身近に認知症の方が居た時に、地域で見守りや支え合いの繋がりを見つけるきっかけになればと思います。

取材・編集：南方圏域担当　生活支援コーディネーター　伊藤　みゆき

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

みんなで良い汗流しました！

豊里町：ダンベルパワーアップセミナー

東北福祉大学の鈴木玲子先生による、ダンベルパワーアップセミナーが行われました。

コロナ禍のため、リモートと対面の授業を計6回行い、玄米ダンベルを使ったダンベル12ポーズを学び、音楽に合わせたダンベル体操等行いました。「毎回楽しみに来ている」という、嬉しい話を聞くことができました。

手作りのダンベルを持参されている方もおり、皆さんの熱心さが伺えたセミナーでした。

「だがし屋さん」開催！

豊里圏域協議体

8月17日、豊里多目的研修センターで「だがし屋さん」を開催しました。

今回はコロナ禍の為、主に豊里小・中学校児童生徒の皆さん向けの開催としています。沢山のご来場ありがとうございました。色々と配慮した中での「だがし屋さん」でしたが、様々な種類のだがしを選んで頂き、くじ引きや、アクセサリー作りのブースも設け、皆さんの「楽しかった」の声が聞かれた行事でした。

素敵な作品に仕上がりました！

豊里町：加々巻サロン

加々巻サロンにお邪魔したところ、牛乳パックを使ったカゴの制作を行っていました。

皆さんとても手先が器用で、直ぐに工程を理解し作業されていました。デザインもそれぞれ個性があり、綺麗に仕上がっています。皆さんの素晴らしいセンスに感動です！

難しい工程も、互いに教え合いながら取り組んでいる様子が見受けられました。指先を使った良い運動にもなっているようでした。

取材・編集：豊里・津山圏域担当 生活支援コーディネーター 北條　花苗

日常生活を詠んでみました

津山町：津山俳句の会

10月14日、津山老人福祉センターで開催された俳句の会10月月例会を訪問しました。

当日は 10 名の方が参加されており、兼題句「夜長」、自由句を1句ずつ詠み合い、たくさんの素敵な句が出揃ったところで点数をつけ合っていました。

皆さんはこの会をとても楽しみにされており、一緒に俳句を楽しむことのできる会員さんも随時募集中とのことです。

地域のお宝ボランティアさん

津山町：本町4丁目行政区　後藤富雄さん

包丁研ぎ 10 年の後藤さんを紹介します。
先日、公民館や社協の配食サービスの包丁を研いでいただきました。

昔は大工さんをされていて、カンナ片手に腕力をつけていたそうですが、今は研石片手に腕力を維持されているそうです。「道楽みたいなものだから、個人宅の研ぎも行っていますのでご相談ください」と優しさが溢れています。

クラフトバンドでバッグづくり

津山町：ゆいっこ茶屋

今回のゆいっこ茶屋は、多くの地域の方々から作成してみたいという声で、「クラフトバンドを使ったバッグづくり」を 10/26・11/2・11/9 の 3 回コースで開催しました。

慣れないクラフトバンドに悪戦苦闘しながらも、お互いに助け合いながら制作し、「これが、本当のゆいっこだ！」とみんなの笑顔も輝き、素敵なバッグが出来上がりました。

取材・編集：津山圏域担当 生活支援コーディネーター 佐々木　あけみ

今年もやり切りました！

撮影地…豊里町鴇波水門

黄緑…男前ダンベル

オレンジ…ＯＤＫ１５

日本音楽健康協会が主催する「音健アワード」に今年度も社協が支援している団体が応募しました。

２０１９年度は、ＯＤＫ１５（中田町）、２０２０年度は男前ダンベルの会（中田町）が応募し、見事最優秀賞の栄に浴され、その活動に刺激を受けた２０２１年度は、過去２団体にプラスし、登米 smile ダンベル（登米町）、東和にぎにぎ隊（東和町）が新たに加わりました。

今年度のテーマは『豊かな未来に向けた、楽しく笑顔あふれる音楽レクリエーション』であったため、登米市のご当地ソングの一つでもある「お登米のトマト」にのせた子どもから大人まで楽しめるダンスを、コロナに負けない体力づくり・介護予防はもちろんのこと、失われかけた「つながり」を取り戻すべく、今年度も最優秀賞３連覇を目指し練習を重ねました。

応募作品は同大会が終了するまでは公表できませんが、結果を心待ち、機会を見つけてお知らせしたいと思います。

ピンク…登米 smile ダンベル

白…東和にぎにぎ隊

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 13 号発行日　令和 3 年 11 月 17 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