

～たすけ合い・ささえ合い・おらほの宝～

おたかがれいさま

【登米市生活支援体制整備事業広報誌】



“地域の支え「移動販売」”

錦織地区では、毎週水曜日に個人宅を回る移動販売がやってきます。こちらの佐々木魚店さんは錦織地区の移動販売を始めてから約40年になるそうです。地域住民の皆さんに親しまれ、買い物に困っている方はもちろん、新鮮で美味しい食材を楽しみにされている方たちにとっても、とても助かる存在となっております。

No. 16

みなさん、フレイル予防してますか？

フレイルとは…

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

フレイル状態になると
サルコペニアを発症しやすくなる。

サルコペニアとは…

高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象のこと。



上の図を見ると、ドミノ倒しの初めが社会とのつながりになっていて、社会性が低下することにより、運動機能が低下するということが分かります。



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態が低下し、サルコペニアを発症しやすくなると言われていましたが、そのサルコペニア発症原因の大部分が「社会性」が位置づけられており、社会性が衰えることから、活動性が低下し、負の連鎖が始まるということが明らかになりました。

(参考文献：文藝春秋秋 2015年7月号 P344～P355 「2025年『老人大国』への警告」)



じゃあ、どうすればいい？

ミニデイサービスやシニアサロン等の地域支え合い活動やグラウンドゴルフ、老人クラブ、健康マージャン、友達と食事や旅行、散歩といった日常的な娯楽、つながることが「社会性」維持に役立ち、自ずと筋肉量の維持、フレイル予防につながります！

「予防」は「暮らしぶり」です！

旅行しているよ！



おいしいもの食べててるよ！



人とつながり合う
ことが出来ている
人は、すでに予防で
きています。

コロナ禍で黙食が推奨されていますが、「食事中の会話の量が鍵」と言われており、ひとりで食事をしている人としていない人より 2.7 倍うつ病になりやすいという研究結果（独居高齢男性）がでています。

ミニデイサービス
シニアサロン
老人クラブ
地域コミュニティ



「フレイル予防」
です!!

どんどんやりましょう♪

「孤食」ではなく「共食」を！

「咀しゃく」 + 「会話」
= 認知症予防

ここが大事です！



生活支援体制整備事業

迫 圏 域

～地域支え愛～

おでつてNet



特技を地域で生かす!迫のスペシャリスト

行きつけサロン『おでつて』(生活支援体制整備事業)

地域の居場所づくりを目的として、今年も9月15日に第1回目を開催しました。今回は、長年趣味で物づくりに取り組まれている錦東地区在住の阿部英子さんを講師に迎え、お気に入りのハンカチで巾着を作りました。とても楽しいひと時にみなさん大満足でした。社協では、阿部さんのような地域の「達人」を大募集しています。自分の特技をちょっと地域にお裾わけしてみませんか?自分自身の生きがいにもなりますよ!

地区的原動力!!『的場女子クラブ・MTB』結成

迫町:的場行政区 「お楽しみ会」

的場地区は集会所がなく、交流も他地区に比べて少ないことから、地区の女性を中心に『的場女子クラブ・MTB』を結成しました。地域の支え合いの仕組みづくりを考えながら、地区活動のリーダーとして活動し、行事全般のサポーターとしても活躍しています。敬老会では、余興を披露したり、手作りプレゼントの準備、多世代が楽しめる催しで地域を盛り上げています。隣近所での交流があることで、より一層地域内の人々の団結力や信頼関係も深まっています。



集まることでつながる『地域の絆』

迫町:萩洗行政区グラウンド・ゴルフ大会

11月6日、萩洗地区のグラウンド・ゴルフ大会が開催され、16名の方が参加されました。当日は日頃の練習の成果を発揮し、仲間とのおしゃべりも楽しみながら気持ちの良い汗を流しました。コロナ禍でも元気に過ごせていることを参加者同士が喜び合う姿も見られ、仲間との絆を深めた素敵な活動となったようです。マスクの下には、コロナにも負けない元気な笑顔があふれ、地域のみなさんの笑い声が響いていました!



生活支援体制整備事業
登米・東和圏域

～明日も元気で～

おみょうにち



母から娘へ…

受け継がれる『とよま あね様人形』

登米町:佐々木とみ江さん(入谷)

「とよま あね様人形」は登米の町で江戸時代から女の子の玩具として母から娘へ受け継がれてきました。この「とよま あね様人形」を長年にわたり作り続けてきたのが、佐々木とみ江さん。縁あって鉄砲町の阿部昭夫さんのお母様、阿部あいさんからご指導をいただいたそうです。「これからは次の世代に、全く同じ形ではなくとも時代に合った愛される『とよま あね様人形』を受け継いで欲しい」と仰っていました。

一緒に時間を楽しむお茶っこ会♪

登米町:ミニディ「三日町お茶っこ会」

三日町ミニディは平成 26 年から始まり、現在は隔月で開催しています。この日は口腔体操や脳トレゲームなどを行い、初めてという男性の参加者と一緒に心と体をリフレッシュ♪

ミニディは「顔を見て話ができる大切な場所」になっているそうで、今後は毎月の開催を目標に「生活に役立つ講話や、演芸なども観てみたい!」との話が出ていました。



会話に花咲く『春蘭の会』

登米町:ひとり暮らし高齢者の会

10月 27 日、登米公民館にて「ひとり暮らし高齢者の会『春蘭の会』」を開催しました。

参加者同士の交流や社会参加の促進のほか、今年度はつながりづくりや集いの場づくりを支援するため登米圏域協議体委員の皆さんにもご協力をいただき、テーマ「登米の町の伝統文化にふれる」のもと、伝統文化を継承されている団体の皆様などたくさんの方にご協力をいただき盛会となりました。





楽しく社会参加!

東和町:米谷3区足柄町ミニディ

足柄町協和会館で定期的に開催される足柄町ミニディは、レクリエーションや軽運動の他、季節の行事を取り入れながら、地域の皆さんが楽しく過ごす場となっています。

秋の味覚と言えば”秋刀魚”ということで、この日は「サンマ追い込み大漁ゲーム」で大変盛り上がっていました。

こうして集える場所が地域にあることは地域の皆さんにとって何より健康で幸せなことですね。

ご近所とつくる絆づくり

東和町:気の合う仲間たち(錦織1区)

錦織1区の芳賀トミコさん宅へおじやませていただくと、毎週水曜日トミコさん宅へ移動販売が来ており、買い物の後は皆さんでお茶のみをしているとお話を聞くことができました。

お茶のみの他にも、ミニディサービスやグラウンドゴルフ等にも積極的に参加されているようで、みなさんとてもいきいきしていました！

住民同士の集いの場が、日々の原動力と生きがいになっていると感じました。



古民家で昔ながらの手しごと

東和町:までな舎(米川7区)

米川7区の『までな舎』にお邪魔し、代表の鈴木景子さんお話を伺ってきました。

昭和30年代に建てられ空き家となった古民家を自らリノベーションに加わり、自宅兼工房として活用しているそうです。電気を使わず昔ながらの手法で、「金継ぎ」「裂き織」「ガリ版印刷」の体験ができます。自然の中で古くなったものを大切に…そんな鈴木さんならではの昔ながらの文化を伝えていってほしいですね。



～支え合い～
かわりねすか



*「俺んち」とは、皆さんのが「俺んちにいこう！」を合言葉に、気軽にお越し頂きたいという想いから名付けました。

「俺んち」ミニ花束作成

「俺んち」(生活支援体制整備事業)

中田老人福祉センターにて9月7日、北流園芸「花りん」さんを講師にミニ花束作りをしました。22名の方が参加し、1つは自分へもう1つはプレゼント用にご協力頂きました。花に癒されながら楽しいひと時を過ごし「組み合わせや花の向きを変えただけで花束の表情が変わることを教えてもらい、楽しく学ぶことができた」と喜びの感想を頂きました。作成したミニ花束は配食サービスを利用されている方へプレゼントさせて頂きました。

伝統 しめ縄飾り体験

「俺んち」(生活支援体制整備事業)

10月28日、宝江地区東行政区の熊谷豊さんをお招きし、しめ縄飾り作りをしました。まずは自分たちが作ってみようと協議体委員の皆さんで体験しました。わらをねじったり整えたりなかなか見本のようにはいかず、「握力使うね、明日筋肉痛だね(笑)」と思考錯誤しながらなんとか形を整え完成させていました。



あおぞら教室♪

中田町:川面おつるの里の会
(川面六十寿会)

秋晴れの下、北上川の堤防お鶴明神の周りを奉仕作業しました。外れた石段をパズルのように組み合わせて脳トレ、健康体操や口の運動、ラダ一などを風を感じながら気持ちいい汗をかけました。地域の活性化と活動の繋がりを広げるため、大自然を眺めながら集いの場を開催し「集まることはいいね」「また集まりましょう」と話してもはずみ次回の集まりを楽しみにされていました。



コミュニティーカーシェアリング

石越町:松の実・フレンド

住民の足としての、「コミュニティーカーシェアリング」が始動しました。

10月14日、待ちに待った車が納車になり、18日には志波姫イオンへの「買い物ツアーワー」を開催。買い物と食事を楽しんできました。

11月7日は「お出掛けツアーワー」で、道の駅さんさん南三陸へのドライブを楽しみました。11月末には、石巻のグループとの交流会も予定されています。今後も皆で、ルールを話し合いながら、楽しく活動していきたいと思います。

フレイル予防の「輪投げゲーム」

石越町:JAみやぎ登米 石越女性部

JAみやぎ登米石越女性部の研修会が開催され、第一部では「認知症を知る」のテーマで地域包括支援センター職員より講話があり、熱心に聞いておられました。女性部での介護予防に関する講話は初めての試みということでした。

第二部は社協の時間ということで、フレイル予防で「輪投げゲーム」を提供しました。3グループに分かれ、課題を出し、右手・左手・目標の数を口に出してから投じる等、思うように行かないながらも、楽しい研修会となりました。



介護予防のための「健康講座」

石越圏域協議体委員

10月31日、石越福祉センターにおいて「健康講座」を開催しました。当日参加されたのは、石越圏域協議体委員7名の方々です。

身長、体重測定後、「とめ元気ぶらす体操」で下肢の運動。その後、ダンベル、エキスパンダー等6種類の健康器具を使い筋力アップ。

じんわり汗をかきながら、最後はトランボリンで体感を鍛えました。今後は、定期的に開催できる「介護予防のジム」として展開していきたいと考えています。



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～



地域の方に奉仕作業で恩返しを

米山町：包丁研ぎお手伝い



10月23日、登米市建設職協同組合 米山支部の組合員の方達が、70歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯を対象に包丁研ぎの奉仕作業を実施しました。コロナ禍の影響で今年は3年ぶりとなる活動となつたと、組合員の方に教えて頂きました。希望者を募る為に各地区の民生委員が地域をまわり、42人の方から包丁研ぎ依頼がきたそうです。依頼者の方は、自分ではなかなか包丁を研ぐことが難しいので、とても助かります。と話していました。

防災を意識して!!

第1回よっぺす講座(生活支援体制整備事業)

10月24日、町内新町在住の佐藤謙一さんを講師に、大嶽山交流広場で「アウトドアクッキング」を開催しました。

6名の参加者で、テント設営や薪割り、時短カレー作りを行ないました。防災の講話の中で、避難所生活ではコミュニケーション能力が重要になると教えていただきました。テント設営の際は参加者だけで設置することになり、これもコミュニケーションをとりながらの作業になりましたが、皆さん初めてとは思えない手際の良さでした。



グラウンドゴルフコース常設!

米山総合保健福祉センターイベント広場

10月26日、善玉寺グラウンドゴルフ愛好会様から、グラウンドゴルフ用のスタートマット、ホールポスト、旗を寄付していただきました。この用具は芝生のイベント広場に常設コースとして使用させて頂きます。平日は常時設置しておきますので、皆さんの交流場所としては是非ご活用ください。土・日・祝日も事前に予約いただければご利用できます。





長寿のお祝に南京玉すだれ!

南方町: 山成行政区

9月11日、山成行政区の敬老会が開催されました。敬老会には34名の方が参加し、敬老のお祝にボランティアみなみかたの事務局長渡邊忠雄さんが、南京玉すだれを披露しました。口上に合わせての演芸に、参加者の皆さんからは「懐かしいねえ」と言う声も聞かれ、懐かしの南京玉すだれを喜んで鑑賞されていました。

介護予防から学ぶ地域づくり

「介護予防教室」(生活支援体制整備事業)

10月8日、大門行政区で生活支援体制整備事業コミュニティ推進事業「大門介護予防教室」を開催しました。

米山・南方圏域地域包括支援センター職員を講師に招き、認知症の正しい理解について講話を頂きました。

講話は、寸劇を交えながら嫁姑が登場するなど行い、良い例と悪い例を比較し、対応の方法を学びました。地域のニーズに合っているといった声も聞かれ、とても参考になったようです。



地域をつなぐボランティアの輪♥

協議体視察研修(生活支援体制整備事業)

11月2日、南方圏域協議体委員、南方地区委員との合同視察研修を開催し、南三陸町社会福祉協議会「結の里」を訪問しました。

東日本大震災をきっかけに住民同士が気軽に支え合える関係性を築こうと始まった「ほっとパンク」。設立当初は 50 名だった会員が現在は 208 名となり「つながりからつながる地域」を大切にし、有償ボランティア活動として「虹のバトン事業」等、住民主体の地域づくりと事業展開をされています。



生活支援体制整備事業

豊里・津山圏域

~人と人をつなぐ~

ゆいっこ



素晴らしい技術を発見!!

豊里町:西二ツ屋行政区 佐々木喜秋さん

春彼岸用に造花の彼岸花作りを行っている、喜秋さん。コシアブラの木を使い、ピンク・黄色・橙色の鮮やかな彼岸花を作成。彼岸花と一緒にネコヤナギの木を添えているのは、「春が近付いていますよ」という意味で、喜秋さんの優しいメッセージが込められています。今年は彼岸花を300本制作。思いを込めた彼岸花が近所の方々に届けられました。

年が明けると、コシアブラの木を削り、色付け作業が始まります。

子ども達のお楽しみ開催

豊里町:ゆいっこ事業(生活支援体制整備事業)

8月4日、今年も無事に、だがし屋さんを開催する事が出来ました。豊里多目的研修センターにて、豊里小・中学校児童生徒の皆さんを対象としています。

今回新たな試みとして、ミニ縁日も開催。お持ち帰り用に、ポテトや唐揚げ等を提供し、子ども達に喜んで頂きました。今年は昨年以上に、豊里町の皆さん同心強い協力によって、子ども達の笑顔を沢山見る事が出来た、だがし屋さんでした(*^▽^*)



気軽に集える場所作りを目指して

豊里町:ゆいっこ事業(生活支援体制整備事業)

10月7日、豊里総合支所駐車場にて青空マーケットが開催されました。(豊里花の公園でのグラウンドゴルフ大会と同時開催)

今年度は初出店のお店も多く、手芸品や苗花・食べ物等、バラエティ豊かな商品が勢揃い!!買い物はもちろんのこと、品物の作り方や材料等を聞く、情報交換の場にもなっていました。マーケット終了間際に雨が降ってしまった事は悔やまれましたが、地域の強み・魅力が詰まった青空マーケットでした。





仲間とのお茶会は、しあわせ♥

津山町:横山5区ミニディイサービス

今回のミニディイサービスは、気の知れた仲間とたまには、羽を伸ばそうと町内の“お寺café「夢想庵」”でお茶会をしました。

お店の雰囲気も神秘的で1歩足を踏み入れた瞬間、心が洗われるような気持ちになります。テーブルや椅子も趣があり、心が穏やかになりいつもの茶話会もちょっとびりおしとやか。でも話に花は咲いていました。皆さんのが食べたケーキセットをご紹介します。ぜひ、皆さんも足を運んでみませんか。

愛情は、あさがおにも伝わります

津山町:元町1区 大友 喬さん

日本あさがお・西洋あさがお(通称:アーリー・ヘブンリーブル)に魅せられ早15年、自宅の庭で育て始め、今では植木鉢でも育てているベテランです。津山老人福祉センターの玄関にあさがおを8月~10月まで飾って下さいました。色は、赤・薄紫色の2色、西洋あさがおは水色です。育てるのにとても手間暇かかるですが、手をかけた分、綺麗に花が咲き誇るため、大変さも忘れてしまうほど楽しいそうです。現在のセンター玄関は、5色のなでしこが咲いており、来所される方々に大変喜ばれています。



水色が西洋あさがおです。→



備えあれば、憂いなし!

津山町:津山地区自主防災組織連絡協議会

10月12日、津山公民館を会場に「防災福祉マップ研修会」が開催されました。講師にウェザーハート災害福祉事務所代表千川原公彦氏を招き、「防災福祉マップづくり」の必要・重要性、作成方法等を学びました。“自分達の地域は、自分達住民一人一人が守る”を認識したうえで、「防災福祉マップ」づくりが出来ました。年々、自然災害は私達の想像を超える勢いで発生しています。互いを気にかけあう、助け合う等の重要性を再確認した貴重な研修会となりました。



そもそも…

『生活支援体制整備事業』

ってなに?

地域共生社会の実現
重層的支援体制整備事業
生活支援体制整備事業



漢字はっかりで何が
何だか分からん…

何がどう変わって、
どうなっていくのか…

その疑問、
お答えします!!



平成27年に介護保険法の改正で「生活支援体制整備事業」が始まり、
平成30年4月の社会福祉法の改正により「地域共生社会の実現」の中
に「生活支援体制整備事業」が盛り込まれ、更に令和3年4月の社会福祉法の
改正により「重層的支援体制整備事業」が新たに始まりました。



そう言われてもピンとこないなあ…



地域共生社会の実現を目指していく上で、属性・世代を問わない相談・地域づくりの実施体制を構築していく為に生活支援体制整備事業の取り組みも入れつつ、相談支援・地域づくりの一体に向けた重層的支援体制整備事業として進めていくことです。

ますます分からない…



登米市生活支援体制整備事業では、地域において、どんな活動をどんな人たちがやっていて、どんな効果があるのか、その活動は他の地域では出来ないのか、そんなことを考えながら、生活支援コーディネーターが地域に繋り出しています。



私たち
生活支援コーディネーターは
「出来ること」の応援を
していきます!!

- 津山圏域生活支援コーディネーターを募集しております -
みんなで一緒に頑張れる人! 地域活動をしてみたい人! まずはご一報ください!

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16号発行日 令和4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

