～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】

“「俺んち」簡単アレンジフラワー”

「ミニ花束作り」好評につきお花シリーズ第２弾!!

身近にあるものを器にして簡単に出来るアレンジフラワー。幅広い年齢の方が参加し、同じ花材でもひとつひとつ違った作品が出来あがりました。

「自宅で咲いたお花をこうして飾るのも良いね」とお花を共通話題にして交流が出来ました。

No.17

みなさん、この言葉に聞き覚えありますか？

厚生労働省より、平成２４年度に「健康日本 21（第二次）」として、①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD の予防）、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善、を基本的方向として新たに取り組みが始まっており、広く呼びかけられています。

※NCD…不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患をまとめて総称したものです。

現在、日本国内において「人生 100 年時代」という声も多く聞きます。令和４年９月１日時点の住民基本台帳に基づく 100 歳以上の高齢者の数が前年より 4016 人増加し、９万 526 人（厚生労働省調べ）、登米市においては 66 人（R5.1 月末現在）となっております。

前述のとおり、高齢化社会というより、超高齢化社会に突入している日本。平均寿命は男性で 81.47 年、女性で 87.57 年（令和 3 年厚生労働省調べ）となっており、1980 年統計より約 8 年も延びています。

右記グラフにあるように「平均寿命」と「健康寿命」には差があり、女性では約 13 年の差が開いています。その差を縮めることにより、末永く健康で暮らしていけるようにしていくことが、現在求められています。

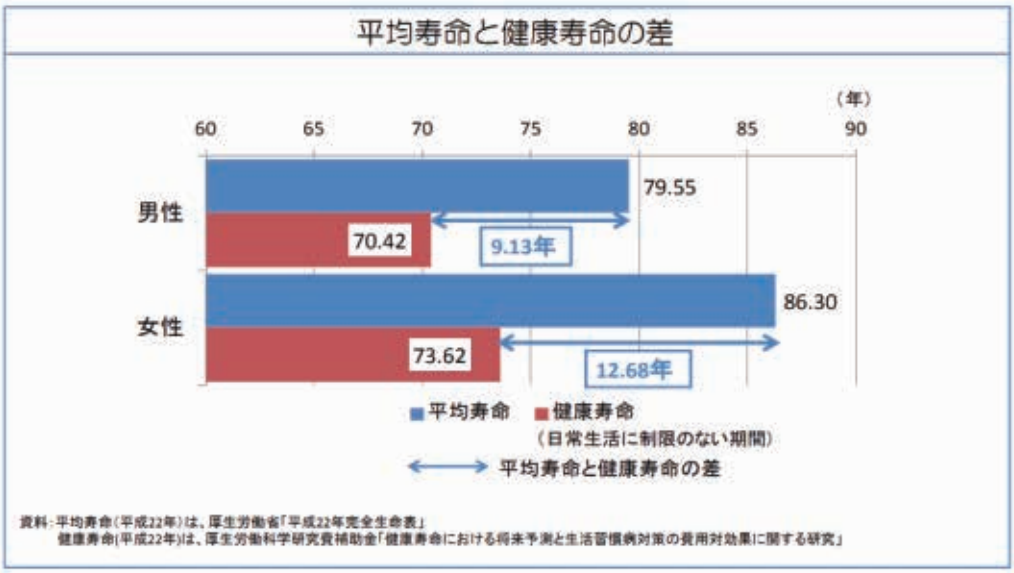
平均寿命と健康寿命の違いは??

◇「平均寿命」

0 歳の乳幼児が生存するだろうと考えられる平均年数になっており、その年の死亡者年齢を平均したものではないので注意。

◇「健康寿命」

元気に自立して過ごせる期間です。



［出典］厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」p25

登米市社会福祉協議会では、軽体操やレクリエーションなど、健康寿命を伸ばすための〝秘策〟をたくさん持っています！地区内行事や少人数での集まりなど、ぜひお声がけください！

生活支援体制整備事業

迫　圏　域

～地域支え愛～

おでってNet

綺麗なお花でおもてなし

ボランティア「ゆずり葉の会」

玄関先に花壇があるだけで何だか心が和みますよね。地域のみなさんの心のオアシスにと、ゆずり葉の会のみなさんが迫老人福祉センター玄関前に花壇を作ってくれました。あまり手入れのされていなかった花壇の土づくりからのスタート。今では四季折々の綺麗な花が絶えることなく咲き、来所された方々に癒しと笑顔をもたらしています。お花の好きな方、ガーデニングが好きな方、一緒にきれいな花を咲かせてみませんか？

人生100年時代！より楽しく輝いて生きるために

迫町：坂戸行政区　「お茶っこ飲み会」

出来るだけ長く健康で過ごしたい！とコロナ禍でもみなさんでアイディアを出し合いながらお茶っこ飲み会を開催しています。交流の場があることで、地域への関心と隣近所での助け合いが自然に生まれます。ここに来れば何でも話せる大切な仲間が待っているって、とても心強いことですね。美味しい漬け物でいただくお茶も格別！これからも、自分たちのペースで『ほそく、ながぁ～く、健康で』を合言葉にみんなで100歳を目指します。

ゲームの景品のお菓子は
『パーラー」遊佐沼様』からのご寄付です。

出来ることから始めよう！仲間と体力・脳力アップ

森公民館：長寿大学閉講式

1月20日、第6回森長寿大学が開催され、12名の方が参加されました。社協からは迫町内で行われている支え合い活動についてや脳トレ、健康体操などを紹介しました。実際の地域での活動を知ることでみなさんにもより身近に仲間づくりや支え合いの大切さを感じてもらうことができました。様々な介護予防の運動や地域の見守り活動に取り組もうという意欲も高まったようです。「動いて！笑って！楽しんで！」健康長寿の秘訣は積極的な地域での交流なんですね。

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♥

さん(Sun)日野渡・日根牛 ぽ(Pond)寺池 ランド(Land)小島をひとつに!

登米圏域協議体事業

今年度『とよまさんぽランドカフェ 室内ペタンク大会』が日根牛会場予選会、こっから館会場予選会、公民館会場予選会を経て、ファイナルカップが12月公民館を会場に開催されました。総勢125名の参加をいただき、コロナ禍に負けず元気な声援と相次ぐ好プレーに会場は大熱狂!たくさんの笑顔もみられ盛会となりました。

ミニデイで季節を楽しむ

登米町:ミニデイ入谷「まどか会」

12月のミニデイでは、クリスマスが近いということでツリーの制作を行いました。まどか会の皆さんは常日頃から農作業や裁縫などで手指を動かしているので、細かい作業も得意な方ばかり。できあがりに皆さん「どこに飾ろうかな?」と満足の様子でした。

制作後は恒例になっている、代表の佐々木さん企画のカレンダー抽選会を行い、年の瀬を感じるミニデイとなりました。

みんなの喜ぶ顔がエネルギー

登米町:菅原みゑ子さん(下り松)

ミニデイ「下り松銀杏の会」の代表を務める菅原みゑ子さんは、多くの趣味サークルや研修会に積極的に参加されています。社協登米支所主催の水引細工講座にも参加、配食サービスで新年にお届けした水引箸袋作成にもボランティアとしてご協力をいただきました。

作成した淡路結びの水引をミニデイの皆さんにプレゼント♪今後も色々なことを学び、ミニデイに活かしていきたいと話す心配りが素敵なみゑ子さんです。

取材・編集:登米圏域担当 生活支援コーディネーター 伊藤 祐美子

地域支援研修会 ～お宝発表会～

登米・東和圏域協議体研修

1月20日、東和地域福祉センターで地域支援研修会を開催。仙台白百合大学の志水田鶴子氏の講話と市内3団体より、住民同士による支え合い活動を発表していただきました。（P12に詳細を掲載しています。）

参加者からは「地域で暮らすためには地域のつながりが大切」「地域行事を継続していきたい」などの声もありました。少子高齢化が進み、コロナ禍でより地域のつながりが希薄化する中、改めて、住民同士のつながりを切らない地域づくりの必要性を感じた研修会となりました。

協議体委員視察研修会

登米・東和圏域協議体東和地区連絡会

2月7日、協議体委員視察研修会を開催し、大崎市岩出山町「かみのめささエール」を訪問しました。

高齢者が住み慣れた地域に暮らし続けることができるよう、草刈りやゴミ出し等、地域住民による生活支援活動を行っていました。

高齢者が高齢者を支える時代の中、依頼する側もされる側もコミュニケーションを図り、隣近所が助け合いながら活動しているお話を聞き、「かみのめささエール」が地域の接点を担う重要な存在であり、東和地区における今後の取り組みの参考になりました。

得意なことを地域のために

東和町：佐藤　猛さん（綱木）

ミニデイサービス代表を務める佐藤さんは、コロナ禍の規制で、今まで楽しんでいたカラオケを自粛することになりました。代わりに、みんなで楽しめるものはないか、外でグラウンドゴルフをする人たちも巻き込みたいとの思いから、家にある材料を使ってレクリエーション道具を作成。

佐藤さんの手作りレクリエーション道具により、地域の皆さんが集まり、一緒に楽しむ場が生まれています。

取材・編集：東和支所　主事兼福祉活動専門員　及川　由香

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

※ｅスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、ビデオゲームを使った対戦を競技として捉える際の名称です。

eスポーツ体験!!

中田町：浅部行政区

浅部ミニデイでは、浅水ふれあいセンターより機材を借用し職員さんによる手解きをいただきながら、eスポーツをみんなで体験しました。思うようにいかず悪戦苦闘しながらも「おもしろいよね～」「子供たち夢中になるのがわかるね」と笑いの絶えない時間を過ごしました。eスポーツは浅水ふれあいセンターに常時設置しているので「行ってまたやろう！」と脳トレ、体力づくりのきっかけになりました。

いつまでも健康で

中田町：駒牽（こまひき）行政区

駒牽ミニデイでは、石森在住の井波由希さんを講師に迎え、骨盤底筋を意識した「ひめトレ®」体操をおこないました。体験後「体が軽くなった。」「ホカホカして気持ちいい」等、感想が上がりました。

会話の中で、井波さんが近所をランニングしていることが分かり「あっ！あの、走っている人！？」と、駒牽の皆さんとのつながりが見えました。

「お助け隊」✿

中田圏域協議体事業

「折り紙したいけど一人では…」という声から、折り紙教室の募集をしたところ、大勢の方から申し込みを頂きました。参加する皆さんに有意義な時間を過ごしてもらうためにお手伝い頂く「お助け隊」の事前講習会を開きました。

「私、教えられるかしら～」と不安になりながらもお互いに確認をしながら真剣に取り組んでいました。これから始まる教室の日が楽しみです。

取材・編集：中田圏域担当 生活支援コーディネーター　菅原 かおり

華やかに健康講座「舞踊ビクス」

石越圏域協議体事業

1月11日、石越福祉センターにおいて、創作舞踊千代乃会会主 浅野千代美氏による健康講座「舞踊ビクス」を開催しました。

踊りの要素を取り入れた、腕の曲げ伸ばし、肩回し、足の踏み変えを、山形県民謡「真室川音頭」に合わせ、ゆったりとした動きの体操。参加者の皆さんと会話を交わしながら、体を動かし和やかな雰囲気で新年事始めにふさわしい華やかな講座となりました。

「もったいない」を「ありがとう」に変える

社協石越支所事業

令和 4 年 12 月発行の社協石越支所だよりで「フードドライブ」への協力をお願いしたところ、玄米45 kgと他 59 品の食品の寄贈をいただきました。

いただいた食品は「フードバンクいしのまき」を通じ、食事に不安を抱えている方等に配られます。また、火事災害により食べるものに困っている方にも配ることができました。ご協力ありがとうございました。食品の提供については随時受付しておりますので、社協石越支所までお問い合わせください。

（電話：0228-34-2501）

お出かけコンシェルジュ（移動）＋学び

石越圏域協議体事業

1月31日迫町佐沼、直利庵三浦屋さんにおいて、蕎麦打ちを体験しました。

身近な交通資源である市民バスを利用し五日町で下車、徒歩にてお店に到着。その後親方の三浦義明さんの指導の下「二八蕎麦」に挑戦しました。石臼で引いた蕎麦粉を煉る。「菊煉り」「へそ出し」で生地の空気を押し出し滑らかな生地を作り、均等に延し、こま板と包丁で、リズムよく切りの工程を終え、きれいな蕎麦が出来上がりました。参加者は終始真剣な表情での作業、見事な職人技を体験出来ました。

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

米山のお宝人み～っけ！

米山町：山内英喜さん（今泉）

自宅にあった竹籠が壊れたのがきっかけで、自分でも作れるのではないかと思い、定年後に竹籠作りを始めたそうです。

様々な方に作り方を教えてもらい、竹籠以外にも竹ほうきや、尺八、鳥籠などを作ってきたと話されていました。

また尺八は作るだけでなく、演奏もするということで、多彩な才能を持つ米山のお宝人を発見しました！

最高のグラウンドゴルフ日和

米山町：下小路老人クラブ

11 月 25 日、米山総合保健福祉センターイベント広場で、下小路老人クラブさんがグラウンドゴルフ大会を開催しました。

この日は 11 月と思えないほど暖かく、いきいきとゴルフをしている姿が印象的でした。

景品も準備されており、真剣にプレーしていた皆さん。久しぶりの活動だったので、休憩中にはお喋りが止まらないほど盛り上がっていたようでした。

冬季レク・トレ教室

社協米山支所事業

２月３日、とめレクリエーション協会の林忠市氏を講師に第 1 回目のレク・トレ教室が開催され、フレイル予防のお話しや、参加者全員でボッチャを楽しみました。ルールや投げ方を指導して頂き、チーム内で声をかけあいながら投球し一投一投とても盛り上がりを見せていました。

フレイル予防として誰でもできるボッチャを地域で取り入れてみてはいかがでしょうか！？目指せPPK(ピンピンコロリ)！

取材・編集：米山圏域担当 生活支援コーディネーター　五十嵐 智弘

趣味活動から広がる竹かごづくり

南方圏域協議体事業

11月30日からの4日間、西郷公民館で竹かご教室を開催しました。講師には新高石地区の高橋貞一さん御年88歳を迎え、12名の方が参加されました。

貞一さんの地域の方々にも伝えたいという想いから開催した竹かご教室、想像以上に難しく苦戦しながらの作業でしたが「また、竹かご作りをやりたい！」と言う嬉しいお声を頂きました。次回の開催をお楽しみに！

健康寿命を伸ばすにはフレイル予防から！

南方町：南方町老人クラブ連合会

1月27日、南方農村環境改善センターで南方町老人クラブ連合会主催のフレイル予防研修会が開催されました。

当日は元気会員高齢者111名が参加され、フレイル予防や認知症について学びました。

フレイル予防では、株式会社明治の職員より、自社商品の PR を交えながら、フレイル予防や栄養について分かりやすく学びました。

これからも、社会参加や栄養と運動に気を配り、健康寿命を伸ばしていきたいですね！

伝統を守るしめ縄づくり

南方町：平貝行政区

12月18日、平貝地区のしめ縄づくりに訪問しました。しめ縄、紙垂（しで）、さがりの3つの工程に分かれて作業をし、約5メートルのしめ縄を2本完成させます。

平貝住民の想いのこもったしめ縄は、集会所近くの天満宮、学問の神・菅原道真が祀られている祠へ奉納されました。

これからも、地域のつながりと素晴らしい伝統を若い世代へと継承していただきたいです。

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

色とりどりの素敵な作品

豊里町：下町さくらの会

10月14日の下町サロンは、手芸活動としてリンゴをモチーフにしたコースターと、バラの花のついた小物入れを作成。とても綺麗で、癒される作品に仕上がりました。

10月28日から3日間、久々の開催となった豊里地区市民文化祭へ、制作した作品を出品。サロンに参加をして、親しい仲間と作った作品が社会参加へと繋がり、来場した方々を楽しませていました。

地域のお助けグループ

豊里町：マミーズハンド

ゆいっこ事業にて大活躍して頂いている、手芸グループです。毎月第1・第3水曜日、アイディア満載の可愛い手芸品を制作しています。今年の青空マーケットにも、沢山の作品を制作し、出店頂きました。

「だがし屋さん」では、子ども達に手芸を教えて頂き、いつも大好評です。サロンへ訪問し、参加者の講師になって頂くことも！地域の方々にとっても、心強い団体です。

久しぶりのサロン再開！！

豊里町：上谷地サロン

上谷地サロンはコロナウイルスの影響等により、令和3年度はサロンを中止していました。参加者の方々の強い希望により、令和4年6月よりサロンを再開。皆さん、顔を合わせる機会ができ、活動を楽しみにされています。

今年度は、フォトフレーム制作やダンベル体操等行いました。活動したい内容も、皆さんから自然と意見が出されています。

次回も笑顔でお会いしましょう(*^▽^*)

取材・編集：豊里圏域担当生活支援コーディネーター　北條　花苗

味、手際も超一流?!料理は、楽しく作るべし

津山圏域協議体事業

1月19日、津山総合支所西田栄養士と津山地区食生活改善推進員4名の協力のもと、参加者7名を迎え「男の料理教室」を開催しました。

メニューは、「野菜ゴロゴロドライカレー・キャベツのしょうが酢和え」です。野菜の洗い方や切り方等戸惑う所もありましたが、包丁やフライパン使いが皆さん上手で、味付けも完璧でした。「美味しかったし、料理がクセになりそう」と嬉しい感想をいただきました。次回も乞うご期待!!

鬼は外、福は内！　3年ぶりの節分豆まき

津山町：横山不動尊

1月29日、横山不動尊奉賛会・横山6区・7区他、地元の有志が守ってきた伝統行事“節分豆まき”が新型コロナの影響を受けてから、3 年ぶりに開催され、今年で 21 回目を迎えました。地域住民や子供達との交流を深めるため、有志が立ち上がり、繋いできた伝統行事。

住民の心の拠り所であり、散歩や参拝の場として大切にされている憩いの場でもあります。皆さんも、津山の歴史や魅力を感じてみませんか。

道の駅「津山もくもくランド」を集いの場に！

津山町：道の駅「津山もくもくランド」

地域住民から親しまれている道の駅「津山もくもくランド」ですが、令和元年の東日本台風により、甚大な被害を受けましたが、令和5年1月2日にリニューアルオープンしました。

木工品販売所・産直販売所など、地域住民の憩いの場・集いの場として新たなスタートを切りました。皆さんもぜひ、地域の集まりや観光などで遊びに来てみませんか。

取材・編集：津山支所　主事兼福祉活動専門員　菅原　喜代住

～登米・東和圏域協議体研修「お宝発表」～

今号、５ページにて紹介させていただきました、登米・東和圏域協議体研修において、今年度は市内 3 団体より地域の取り組みを発表していただきましたので、特集として取り上げたいと思います。

【発表団体】
○「いしこし助け合いサービス」　石越町　佐藤 豊子 氏
○「住民有志の助け合い」　南方町　渡邊 忠雄 氏
○「本田ファーム」　迫　町　佐藤 勝彦 氏

【いしこし助け合いサービス】

生活支援体制整備事業が始まり、石越地区連絡会では、「足腰が弱くなったり、免許を返納して車が運転できなくなったりして、生活でのちょっとした困りごとがあっても手伝ってくれる人がいない…」などの地域課題に対し、自分達にできる取り組みは何か？検討を重ね、高齢者を中心とした外出困難な方への支援策として、「いしこし助け合いサービス」を令和元年１０月１日からスタートしました。

利用対象者は、石越町に在住で 60 歳以上の方で車の運転ができなく、支援が必要とされる方になっています。

サービスを利用するには同意書、会員登録等が必要になりますので、お問い合わせください。
0228-34-2501（社協石越支所）

【住民有志の助け合い】

令和４年３月 16 日の地震により、片付けボランティアとして、登米市社協が立ち上げた災害ボランティアセンターを通じ、市内各所で支援活動が行われており、すごく助かったと聞いていました。

その最中、クリーンセンターでの災害ゴミの受け入れが終了するという情報を聞きつけた地区住民の SOS を「なんとかすっぺっちゃね」の声で立ち上がり、ボランティアには出来ない小屋の解体作業に取り掛かりました。

ボランティアによる支援が受けられない人には、隣近所の「結」が必要で、今回は急な声がけにも関わらず、腕っぷしのいい男性諸君に集まっていただき、すっきり片づけることができました。

「コロナ禍でも人の思いやりの心はまだまだ廃れておりません」

【本田ファーム】

十数年前、耕作放棄地が問題となり、農薬と自然環境や食料の関係が取りざたされ団塊の世代のことや商店街の衰退、少子高齢化、食料自給率、空き家など地域の諸問題が騒がれた時代があり、そのころ本田ファームは誕生したのです。

それらの問題はほとんど解決されないまま次々おこる別なる問題（東日本大震災、なんとかなったなという頃にまた地震、そしてコロナに大雨、紛争、ついには戦争。）に取って代わられています。

私の住む行政区から歩いて往復３０分、作業して３０分の計１時間で、ウオーキングと軽作業で無農薬野菜を作り、耕作放棄地の解消と食生活への支援と行政区内の風通しを良くしようと本田ファームを耕し続けています。

ーお知らせー

２月２５日（土）午後１時３０分から、登米祝祭劇場大ホールにおきまして「令和４年度登米市社会福祉協議会地域福祉フォーラム」を開催いたします。当日は記念講演として午後２時４５分から、長野県麻績（おみ）村役場住民課主査 関崎 豊 様より「死ぬまで楽しい麻績村」についてご講演を頂戴いたします。参加は無料ですので、ぜひご来場ください。

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 17 号発行日　令和 5 年 2 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