生活支援体制整備事業　第2層　『栗原市地域支え合い情報誌』
第４号
2019年３月16日 発行

# 今こそ地域支え合い!!

## 住み慣れた地域で元気で暮らしていくために

【編集・発行】　社会福祉法人栗原市社会福祉協議会　電話 0228-23-8070　FAX 0228-21-4774

## 支え合いで みんなが笑顔に

地区内一人暮らしの方に「年末おたすけ隊」で大掃除を行い、
新年を迎える準備ができました。

（栗原市社会福祉協議会志波姫支部）

この「栗原市地域支え合い情報誌」は、これまで何気なく行われてきた地域の支え合い活動を紹介するとともに地域づくりにつなげていくものです。

# 築館地区

## ～ 支え合える地域づくりを目指して ～

つながり・生きがい　下町地区

### お花がつなぐ　地域の仲間

毎月第３金曜日、「今月のお花は何かな？」と、ワクワクしながら岡山さん宅に集合。季節の花を活け、お花を眺めながらおしゃべりを楽しみ、もう15年も続いています。

介護予防・交流　芋埣地区

### 笑いは元気の源

長年毎月第３日曜日は「お茶っこ会」。卓球バレーを行い、心地よい汗をかき、センター内は笑い声でいっぱいに。「卓球バレーは、誰でも楽しめ、冬場に最高！」と、大好評です。

介護予防　太田地区

### 頭も体も　スッキリ！

第３回お茶っこ会は、くりはら元気アップ体操と地元運動推進サポーターによる体操。続いて、「おらほの脳トレ川柳」で、五・七・五の下の句を連想。皆さん連想力が豊かで大笑い。

見守り・支え合い　西町地区

### 〝お変わりないですか〟

年３回、高齢者宅の見回り活動を行い、日頃からお互い気に掛けあい、安心して暮らせる地域づくりにつなげています。「訪問するといろんな声が聞けますね」と後藤会長さん。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月18日（月）

若い世代に、つながり作りの必要性や重要性を伝えていくことが大切では。

「どんな支え合いが必要か」３グループに分かれて、話し合っています。

「支え合える地域を目指すには」をテーマに話し合いました。
①声がけや話語りを必要としている人が多い。
②お茶っこ会、見守り等、地区行事を継続して行うことが大切
③役員の負担にならないよう地区住民同士で担って行く必要があるとの意見が出され、今後、地域づくりをどう進めていくか具体的な目標を立て、話し合っていくこととしました。

# 若柳地区

## ～ 誰もがここで良かったと思える地区をめざして ～

介護予防・交流　　生きがい

## 今回は、男性の大活躍をご紹介

### ～たまには良いでしょ 大林2区男性もお茶っこ会へ参加～

大林２区お茶っこ会は、「楽しく人生を」とのお題で、栗原市在宅医療介護連携支援センター室長の講話。総勢４０人の参加者の中でも、介護予防体操ではひときわ男性群の笑顔満載の日でした。

### ～こちらは 町舘　男の料理教室 ～

町舘では、恒例となった男の料理教室。時間になると、皆さんマイエプロンを身に着け手際よく調理開始。「いつもはやらないねぇ～毎日やっている主婦はすごいね」と、普段、当たり前の家事仕事の家族に感謝を想う時間です。

## 地域で活躍中　元気ご長寿様 コーナー

年明けからお茶っこ会の講師にひっぱりだこ。清原さんの話術に受講者は釘づけです。生活支援体制整備に欠かせない、地域の文化、習慣、風習の大切なことを次世代へしっかり繋げて行きます。

有賀地区
清原　昌雄さん
88歳

元職人(大工)だったと話してくれた鈴木さん。町舘男の料理教室の日に、集会所の包丁をぴかぴかに。女性の皆さんから、「助かるの～」と大絶賛。「自分の出来ることで地域の人が喜んでくれるのは嬉しいね～」と。包丁研ぎの名人を見つけました。

町舘地区
鈴　木さん
80歳

## 第2回・第3回 地区推進会議開催

開催日：第2回　平成30年12月26日(水)
第3回　平成31年 3 月12日(火)

平成30年12月26日(水)
開催の様子

協議体は「地域が元気になるための話し合いの場」です。第２回は『元気』と『つなぐ』をキーワードに、『地域の宝』①集いの場、②人、③自然を元気の秘訣でつなぎ、地域で取り組んだら、どう効果的な活動になるかを意見交換。３月12日(火）には第３回を開催しました。

一つのテーブルを囲み「わいわいがやがや」は、「こんな地域にしたいなぁ」との声があちらからも、こちらからも出て来た話し合いとなりました。

# 栗駒地区

## ～ いつまでも住み続けたい地域を目指して ～

介護予防　三丁地区社会福祉協議会

### 「お茶っこ会でレクリエーション」

お茶っこ会で、「わいわい、がやがや」楽しみながら介護予防につながるレクリェーションや脳トレで楽しみました。

生きがい　なでしこの会

### 「趣味を活かして仲間作り」

創作活動が得意な仲間同士が毎月集合。季節に合った作品を作ります。介護予防、見守りにもつながっています。

介護予防　たんぽぽ会

### 「健康体操で体力増進」

毎週月曜日、健康づくり教室を開催。「北国の春」などの曲に合わせて体操をし、筋力増進に努めています。足腰が痛くても、みなさんに会うと笑顔になります。

見守り　四つ葉の会

### 「長寿の秘訣はみんなの笑顔！」

昔から集まる場所、メンバーのお宅の納屋で、くりはら元気アップ体操。体操後は時間を忘れ、お茶のみ、話語りで盛り上がります。

みなさんに会えるのを楽しみに参加しています！

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年2月19日（火）

「活動を活かし地域づくりへ　～支え、支え合える地域を目指して～」をテーマに、滝ノ原地区の活動をパワーポイントを使い、紹介していただきました。その後、みなさんで情報交換を行い、有意義な話し合いの場となりました。

# 高清水地区

## ～ここで良かったと思える地域に～

つながり　老人クラブ“松葉の会”

### ～ 観音堂清掃 ～

地域の心の拠り所のお地蔵様を祀っているお堂周辺の清掃を行っています。地域美化、健康寿命の維持、見守り合いと40年以上受け継がれる活動です。

介護予防　リズムダンス愛好会

### ～ 健 康 維 持 ～

毎週火曜日に練習し25年以上。最高齢は83歳!!
皆さん姿勢も良く、風邪もひかずに練習日を楽しみにし参加。
練習の合間は情報交換をし、1週間の活力となる時間を過ごしています。

生きがい　10区自治会

### ～ 私の宝物作品展 ～

思い出のひと品、この時の為にと思いを込めた作品など、沢山の品物が集まり、毎年宝物展示会が行われています。区民の大切な交流の場となり、共に出品する作品を作るといった生きがい活動へつながっています。

生きがい　老人クラブ“桂会”

### ～ 会員交流新年会 ～

『今年もよろしく!!』と毎年恒例の新年会。参加者はキレイに身支度をし、思い思いに語り合いながらカラオケや会食を楽しんで1年間の生きがいづくりとなっています。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月13日（水）

「お互いの活動を知ろう」をテーマに、各構成団体から活動の紹介をしていただき、情報共有を行いました。お互いの活動内容を知ることで、今後の情報交換や共有が大切であることをみんなで確認しました。

# 一迫地区

## ～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

情報交換の場　菅原さんとご近所のみなさん

### ～ お茶っこのみ ～

手芸、お料理が得意な菅原さん。気の合う仲間で話し語りも楽しいつどいの場となっています。

介護予防　老人クラブ会員

### いきいきサークル活動「書道教室」

20年間続いている、書道教室。92歳の方も活動中です。みなさんいきいき活躍されています。

介護予防　姫松地区女性スポーツ大会

### 健康寿命を延ばしましょう!!

行政区対抗で、５種目のスポーツを競いました。身体を動かし、大きい声で応援。
地域みんなで、介護予防に努めています。

つながり　清水一地区

### 「お茶っこ会」

スマイルボウリングで、動いて競って大笑い。持ち寄りのおやつで交流を図り、地域のつながりを深めました。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月20日（水）

第１回の推進会議の際に情報共有した内容「介護が必要になる時、又は、できる限り介護にならないようにするにはどのような地域になればよいのか」について、さらに話し合いました。
高齢者に活躍の場を持たせる等意見が出され、良い情報共有の場となりました。

# 瀬峰地区
## ～みんなの願いをかたちに～

**見守り**　**泉谷地区婦人部**

毎戸をまわり廃品回収を続けて９年。「地域のみんなが協力してくれるおかげです。」と笑顔で話す、みなさん。得た収入も、地区の備品購入に役立ててもらっています。見守りにもつながる、支え合い活動です。

**介護予防**　**下田自治振興会**

冬期間も休まず、毎月実施しています。春から再開するグラウンドゴルフやペタンクの活動を心待ちにしながら、はつらつと体力づくりに励んでいました。

**介護予防**　**上富老人クラブ　白寿会**

くりはら元気アップ体操に取り組み、健康長寿を目指しています。声を掛け合い、男性の会員が増えた白寿会。体操後のお茶やテーブルの準備も手際が良く、男性が大活躍です。

**世代間交流**　**藤田地区社会福祉協議会**

「地域の行事はみんなで盛り上げる！」そんな絆が感じられるこの交流は、どの世代も楽しめる工夫が沢山ありました。交流を通して、子ども達にも、地域の絆は受け継がれていくことと思います。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月５日（火）

各団体の活動紹介を行い、それぞれの役割について理解を深めました。また、「若い人達の意見を聞くなど、つながりを作ってはどうか」など次年度の協議体の活動について活発な意見が出されました。地域が元気になるための話し合いが一歩ずつ進んでいます。

# 鶯沢地区

## ～ 支え合う地域づくりを目指して ～

介護予防　秋法上老人クラブ不老会

### みんなで楽しく健康づくり

毎月のように開催しているお茶っこ会。今回はいすに座ったままで行う体操や、脳トレを取り入れたストレッチで体をほぐします。

「一緒に体を動かして話をすることが何より。」と、会員の楽しみが詰まった集いの場となっています。

生きがい　八沢老人クラブ親和会

### スマイルボウリングでみんなにっこり

初めて「スマイルボウリング」に挑戦。一投一投に歓声が沸き上がります。体を動かし、大声で笑うことで、心も体も健康に、そして仲間同士のつながりが深まります。

つながり　駒場上自治会

### 高齢者の集い開催!!

毎年、75歳以上の高齢者の方々を対象に開催しています。踊りや手品などを鑑賞したり、参加者自身が飛び込みで唄を披露。久しぶりに顔を合わせる方もおり、あちこちで話に花が咲いています。地域の見守りと、ふれあえる貴重な集いの場となっています。

生きがい　３Ｂ体操鶯沢愛好会

### 背筋をピーンと伸ばすと気持ちいい！

健康のためにと取り組み始めて10年以上。活動は月に2回行っています。長続きの秘訣は無理せず続けていくこと。体操で体をほぐし、合間の会話で気持ちもほぐれ、ほっとできる和やかさがあります。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月22日（金）

「こんな交通手段、移動手段があったら」をテーマに３つのグループに分かれて自由な意見を出し合いました。

「高齢者が安心して利用できる移動手段があれば良い。」等意見が出され、情報の共有と今後に生かせる有意義な話し合いの場となりました。

# 金成地区

## ～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

生きがい　沢辺下地区

### 元気の秘訣は目標があるから

第20回作品展が開催されました。趣味の写真、陶芸、手芸や書道と、多彩な作品が展示され、作品展が生きがいづくりと地域のつながりの場となっています。

介護予防　反町福寿会

### いつまでも健康に

毎週月曜日、集会所に集まり「くりはら元気アップ体操」に取り組んでいます。

体操後は、お茶っこを飲みながら語らうことが、健康長寿につながっています。

見守り　平形コミュニティーサークル

### みんなが主役の地域づくり

今年度、新たに立ち上げた会です。役員は置かず、一人一人に役割があります。行事の際にはお隣に声掛けをすることで、地域ぐるみでの安否確認や見守り活動につながっています。

生きがい　大原木地区相有会（そうゆうかい）

### 集いの日が楽しみです

みんなが集える場が必要と、今年度、有志で立ち上げた会です。「勉強会や体操、大勢での食事が楽しみ」との声があり、生きがいづくりの場になっています。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月27日（水）

「暮らしやすい地域にするために」をテーマに、グループワークを行いました。様々な視点から意見を出し合い、地域のお宝を発見。

今後も、「暮らしやすい地域」をめざし、話合いを進めてまいります。

# 志波姫地区

## ～ お互に力を合わせ地域の支え合い ～

健康維持　新田区ボランティアあゆみの会

### みんなで楽しんで元気に

いつまでも元気で参加出来るようにと、介護予防の講話と頭や手足を使ったレクリエーションで健康増進。会場には「また参加すっぺしね」と元気な声が響き渡り、次回の参加にもつながります。

安否確認　大平ボランティアの会

### 男性陣も元気に参加

男性も多数参加し、みんなが楽しみにしているお茶っこ会。安心して楽しめるよう血圧測定。その後は舞踊を鑑賞し和やかなお茶っこ会でした。

毎回参加することが日頃の安否確認につながります。

介護予防　はちみつレモンの会

### 週に一度の体力づくり

毎週月曜日、「くりはら元気アップ体操」を実施。終わる頃には汗だくになりますが、気の合う仲間と会えるのが楽しみです。体力づくりや安否確認につながっています。

世代間交流　宮中地区社会福祉協議会

### 収穫祭で交流を

年に一度の収穫祭。取り立ての野菜や手作りの餅等をお互いに手に取り、子どもたちも話す機会が少ないおばあちゃん達に野菜の名前を教えてもらったりと交流を深めました。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月６日（水）

「地域のつながりを深めるために～お宝を見つめ直そう～」をテーマに開催。グループごとに話し合い、お宝をどのように支え合いにつなげていけるかをまとめました。それぞれに出た意見を発表しあい情報共有することができました。

# 花山地区

## ～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

支え合い　栗原市社会福祉協議会花山支部

### いつまでも花山に

社協花山支部の「おせっかい活動」では、一人暮らし高齢者等がいつまでも花山に住み続けたいという気持ちを大切に、庭の片づけやクモの巣払いを行いました。

伝統・文化　宿地区・程野地区

### 伝統を受け継ぐ

しめ飾りを作り、臼と杵で昔ながらの餅つきを行い、地域の伝統を後世に残します。難しい作業も、笑顔と笑いで楽しみました。

交　流　宿地区

### 集うから　繋がりへ

みんなで集まって、くりはら元気アップ体操、話語りをして、笑って楽しむ。定期的に集うことは交流や安否確認にもつながっていきます。

互近所の力　山内地区社会福祉協議会

### 避難訓練

点呼をとって、自宅から集会所までの避難訓練。互近所同士のつながりで身を守ります。日中は、家族が仕事で家にいないため隣近所が頼りです。

## 第2回 地区推進会議開催

開催日：平成31年２月13日（水）

今回のテーマ、「自分の地域を見つめ直そう」について発表を行っています。

第１層協議体（栗原市）からも感想をいただきました。

「自分の地域を見つめ直そう!!」をテーマに意見交換・情報共有を行いました。

グループワークでは、わいわいがやがやと楽しみながら、花山地区に必要なもの、なくなりそうなもの等を話し、地区を見つめ直すことができました。来年度は、安否確認の課題や花山地区の足りていること、足りないことをより具体的に協議することにしました。

# 生活支援コーディネーターは こんな活動をしています。

## 地域資源（お宝探し）発掘

お茶っこ会やサロン活動等に取材訪問

## 栗原市地域支え合い地区推進会議開催

地域資源の共有や生活課題の把握

## 栗原市（第1層）との連携

第１層協議体へ出席。事例紹介やグループワーク参加。

## 住民への周知と意識啓発（お宝発表会）

お宝発表会での事例紹介や情報誌発行

栗原市での取り組みが、宮城県お宝探し情報誌「まちづくりと地域支え合い」に紹介されました。

これからも、
生活支援コーディネーターが、
地域におじゃまします！

編集・発行／社会福祉法人栗原市社会福祉協議会

| | | | |
|---|---|---|---|
| 築館支所 | TEL23-8087 | 若柳支所 | TEL32-3083 |
| 栗駒支所 | TEL45-2150 | 高清水支所 | TEL58-3637 |
| 一迫支所 | TEL52-4433 | 瀬峰支所 | TEL59-2322 |
| 鶯沢支所 | TEL55-2834 | 金成支所 | TEL42-1248 |
| 志波姫支所 | TEL22-2713 | 花山支所 | TEL56-2028 |

ホームページアドレス
http://kurihara-sfk.jp/

← モバイル版はこちら!!
バーコードリーダーで読み取り。
モバイルサイトにアクセス!