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７号
2019年12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

暮らしの楽しさや楽しみを大切に自分たちにできることを続けて

築館　『横須賀健寿会』

老人クラブでの楽しみが、いつの頃からかボランティア活動に。高齢になっても、役割を持ち、自分たちのできることを続けることが、生きる活力となり自分のためにもなります。

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。

栗原市地域支え合い推進会議・栗原市主催

くりはらのお宝「地域支え合い活動発表会」において、活動団体と生活支援コーディネーターがお宝を紹介！

開催日：令和元年11月16日（土）　会場：栗原文化会館

住み慣れた地域の中にあるお宝（地域資源）の良さを認識し、元気に暮らしていくための介護予防のあり方や日頃行われている支え合いの効果などについて、多くの方と共有し、理解を深める発表会となりました。

＜講師＞
東北こども福祉専門学院
副学院長　大　坂　　純 氏

大坂先生の趣旨説明

「今、そこにある支え合い！」社会では少子高齢化が問題と言われていますが、お互いに支え合い社会的孤立を無くすことで、みんな元気に暮らして行けます。支え合いは、ありたい姿への近道です。

会場には、大勢の方が来場し、「くりはらのお宝」を知る機会となりました。

栗駒「八幡いきいき生涯学習会」

～くりはら元気アップ体操でつながる笑顔の輪～

週１回の体操で筋力アップ！体操後のお茶っこ会やレクリエーションは、みんなでアイデアを出し合い楽しさ満載。

コーディネーター
工藤　一恵

体操後のお茶飲みも楽しみだっちゃね～。

講師より
歌を歌い、笑いあってリフレッシュする。継続することが元気のもととなっています。

花山「草木親和会」

～仲間と笑って健康づくり～

地域住民とのつながりを大切にする花山だからこそ、大人も子供も一諸に交流。年齢問わず役割を持つことが元気の源に。

コーディネーター
小野寺　有恒

おじいちゃんおばあちゃんとの交流は、楽しいです。

講師より
互いに教え合う関係はいい刺激になり、楽しむことが長続きするポイントです。世代間交流に上手く取り組んでいます。

若柳「東お茶っこ会」

～願いをかなえてくれる東お茶っこ会～

お茶のみの場から願いが叶った事例。普段の暮らしに楽しみ、喜び、安心感が生まれ、生き生きした暮らしを送るグループ。

コーディネーター　髙橋　由利

やっぱりみんなといると楽しっちゃね。施設から家に戻ってこれてよがったや～。

講師より　この活動には「つながり」「楽しみ」「役割」の3要素がしっかりと組み込まれています。皆さん100歳まで、美しく元気で暮らせると思います。

高清水「12区 楽生会」

～いつも　そこが　みんなの居場所～

週２回のゲートボールは、みんなが安心できる集いの場。笑い合いながら楽しく活動することで見守り見守られの関係に。

コーディネーター
三塚　美穂

ゲートボールの他にも、いろいろやってんだ～。

講師より　それぞれが役割を持ち活動されています。これからも楽しみながら末永く続けてください。

築館「横須賀健寿会」

～誰かのために　自分のために～

復興感謝の花(ひまわり)の苗づくりを続けて９年目。「誰かのために」と支える側に立てることが何よりもの生きがいに。

コーディネーター
細川　律子

あの世さ行ぐまで、続げっから！

講師より　元気で楽しく暮らすということは、お互い気にかけ合いながら楽しみと役割を持ち、つながりをなくさないことです。

志水先生の講評

自分たちの暮らしの中で、やれる範囲で楽しいことを見つけて、つながって豊かに暮らしていこうということを積み重ねることが、よりよい栗原市の地域づくりにつながっています。

＜講師＞
仙台白百合女子大学
人間学部
准教授
志水　田鶴子 氏

当日は10地区の生活支援コーディネーターが発掘したお宝のパネルも展示し、好評でした。

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・健康増進

～子どもたちの笑顔が　元気な地域づくりに～

様々な年代がふれあい・交流することは、地域やみんなが元気になり、子どもたちをサポートする活動は、生きがいや健康増進にもつながります。

芋掘り交流会

～（社福）迫川会　いちょうの里～

いちょうの里駐車場の脇にある畑に、八幡町老人クラブ皇寿会の協力をいただき、さつま芋を植えています。収穫は、同じ地区内にある築館北保育所の園児と交流。会員が掘りやすく畑を準備し、さつま芋を見つけた時の満足そうな園児たちの姿に、会員、利用者も元気をいただきました。

親子ふれあいキッズ教室

～黒瀬作ってみようかなぁ会～

地区内の子どもたちとその家族との交流。親子で和気あいあいと声を掛け合い、思い思いに飾り付けをして、世界に一つだけのステキなリースの出来上がり！

お楽しみ会では「マジック」を教えていただき、楽しい充実した活動となりました。

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 ～

第２回 地区推進会議

開催日：令和元11月５日（火）

専門職や団体機関と住民が繋がることから

今年度２回目となる「わいわいがやがや」の話し合いは、認知症で一人暮らしの方が地域に住み続けられるための生活の知恵がテーブルに並びました。いざという時、関係機関と連携するにも、緊急連絡先を知っておくこと。まとめでは、「普段からの近所づきあい、情報交換が大切だよね。お互い信頼できる間柄の住民の支え合いが不可欠。地道に傾聴、声掛けの積み重ねだね。」と、情報の共有になりました。

生きがい・介護予防

新町１区元気アップ体操

馴染みの仲間が一緒だから続けられます

体操の後のお茶飲みもまた楽しい時間

毎週火曜日に８名で実施しています。

最高齢者は89歳男性。測定結果を聞いて成果を実感。更にやる気を持って、次回からおもりを付けてやってみようと頑張っています。

終わってからのお茶飲みも楽しみの一つ。この日は手作りの「ずんだはっと」と漬物が並びました。ずんだは、枝豆の収穫、調理まで男性会員の手作りでした。

男性の社会参加が根付いている地域には、元気がいっぱい溢れていました。

栗駒地区

～ いつまでも住み続けたい地域を目指して ～

第２回 地区推進会議

開催日：令和元年10月24日（木）

「お宝の意味を理解し地域づくりへつなげよう」をテーマに、普段行われている何気ない活動（お宝）について情報共有を行い、活動の意味を考えました。地域の活動を知り、継続していくことで生きがいや介護予防につながっていることを改めて認識することができました。

つながり　　あやめの会

笑い合える仲間

10年程前から続くご近所同士で集まる皆さん。「毎月、最終月曜日は集まる日」と決めて、活動をしています。

この日は、手作りのおやつを囲み、野菜作りの話で盛り上がりました。毎回、内容は様々で、編み物をしたり、時には旅行へ行ったりと、日頃からのつながりが感じられました。

高清水地区

～ ここで良かったと思える地域に ～

第２回 地区推進会議

開催日：令和元年10月30日（水）

「地域の支え合いを考える」をテーマにグループワークを行いました。地域にある支え合いの再確認と、その支え合いを続ける為にはどうしたらよいかを話し合いました。

見守りや地域活動などの情報共有、支え合いを続けることの難しさを改めて、考える機会となりました。

つながり・交流　　９区自治会

みんなで楽しもう!!

地区住民と志波姫のボランティア「華龍」の皆さんが一緒になって楽しんだ演芸お茶っこ会。飛び入りの参加も可能で、みんなでわいわいと盛り上がれる会となりました。

今年は総勢50名程が集まり、一緒に笑い合い、踊ったりすることで、より一層地域のつながりが深まりました。

一迫地区
～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

第１回 地区推進会議
開催日：令和元年８月30日（水）

「お互いの活動を知ろう！（高齢者に対する各団体の取り組み状況について）」をテーマに、各団体の活動について情報共有を行いました。知っているようで知らなかった活動の取り組みに、質問や活発な意見が出され、良い情報共有の場となりました。

介護予防･交流　　曽根地区老人クラブ「長寿会」

誕　生　会

曽根生活センターの新築工事のため、４ヶ月ぶりに開催されたお茶っこ会。７月から10月生まれの方々の誕生会を行い、スカットボールを楽しみました。情報交換しながら交流を深め、介護予防に努めました。

瀬峰地区
～ みんなの願いをかたちに ～

第１回 地区推進会議
開催日：令和元年８月22日（木）

今回は「瀬峰のお宝再発見」をテーマにグループワークを行いました。委員のみなさんが活発に意見を出し合い、瀬峰の「いいところ」を更に良くしていくために、いろいろな人と話し合う場が大切であることを再確認しました。

世代間交流　　野沢地区社会福祉協議会

みんなが集う交流会

地域のみんなが集まる交流会。今回の目玉は臼と杵での餅つきです。準備は手分けをして、大人も子どもも力を合わせてどっこいしょ。参加者からは「おらほの地区は、声をかけるとみんな、集まってくるんだよ。」との声があり、普段から交流を大切にしてる様子が伝わりました。

鶯沢地区

～ 支え合う地域づくりを目指して ～

生きがい　鶯沢茶道部

茶道を通じた生きがいづくり

一つ一つの作法を確認しながら丁寧にお茶を点てます。茶道は日常生活にも役立つことばかりです。月２回の練習の後には反省会を行い、当日の振り返りといろいろな話題に花を咲かせています。

介護予防・生きがい　球和会

みんなで声をかけあって

30年前に結成されたゲートボール愛好会。健康づくり・親睦・交流を目的に練習は月・水・金の週３回行っています。体はもちろん、頭も使うゲートボールでコートには仲間のかけ声と笑顔が溢れています。

金成地区

～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

介護予防・交流　栗原市金成地区ゲートボール協会

楽しみながら健康増進！

毎週金曜日、金成温泉金成延年閣の屋内ゲートボール場で活動しています。

「みんなで協力しながらプレーするのが楽しく、どこに打つか考えることが頭の運動にもなる。」と元気に活動することが介護予防につながります。

介護予防　小堤地区

いつまでも元気に！

毎週土曜日、集会所で「くりはら元気アップ体操」に取り組み、週1回続けることで、介護予防につながっています。

体操後はお茶っこ飲み。みんなでわいわいがやがや、情報交換するのも楽しみの一つです。

志波姫地区

～ お互いに力を合わせ地域の支え合い ～

第２回 地区推進会議

開催日：令和元年10月28日（月）

「地域みんなで支え合おう～男性も楽しく行事に参加してもらうために～」をテーマに、グループワークを行いました。宮中地区社協会長より、地区活動の発表をしていただき、行事を活発にするためには、男性の力が必要であることなどの意見が出され、良い情報共有の場となりました。

健康維持・交流　　南区・橋本区

ゲートボールを楽しんで健康づくり

毎週月曜日と木曜日の週２回活動しています。

参加者は「心身ともに鍛えられるから参加するようになった。」と話され、健康維持のために真剣に取り組んでいます。

休憩時間には、持ち寄りのおやつを食べ、お互いの様子などを情報交換しながら交流を深めています。

花山地区

～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために ～

第１回 地区推進会議

開催日：令和元年８月28日（水）

今回は「安否確認に対する各団体の取り組み状況について」「今後、どのような取り組みをしたらよいか？」をテーマに、各団体が行っている安否確認についての情報共有を行いました。それぞれの取り組みを知り、お互いに意見を出し合い、継続していくことの大切さを知る機会となりました。

健康維持・介護予防　　花山ウォーキング会

月１回の健康づくり

毎月第１月曜日に栗原市内や近隣地域をウォーキングする活動を20年以上続けています。会員は現在36名で最高齢は94歳。仲間と一緒に話し語りをしながら歩き、交流を深めています。健康維持や介護予防はもちろん、楽しみや生きがいにもつながっています。

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!