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９号
2020年６月１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

いつもの仲間と元気に楽しく！

高清水「12区 楽生会（らくせいかい）」

長年一緒に居る気心の知れた仲間たちと過ごすのが生きがいになっています。

毎週火曜日と土曜日の活動に参加することで、自然と見守り・見守られの安否確認にもつながります。

※今回の掲載記事および写真は活動自粛の前に取材したものです。

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。

コーディネーター
佐々木佳奈（ささきかな）

築館地区
～ 支え合える地域づくりを目指して ～

支え合い・見守り　　上照越地区　岩渕さん宅のお茶飲み仲間

日頃からの声がけやお茶飲みが　大切な支え合いに

毎週木曜日、岩渕さん宅の庭先にやってくる移動販売車。そこには顔なじみのご近所の皆さんが集まり、買い物のあとは、皆さんで準備をして賑やかにお茶飲みを楽しんでいます。お互いの健康や最近あった出来事など、何気ない会話を楽しむことが元気の源です。お茶飲みを通して、気にかけ合い、声がけをすることが支え合いにつながっています。

健康維持・つながり　　蟹沢地区　グラウンド・ゴルフ愛好会

グラウンド・ゴルフは、「仲間」づくり

*この写真は令和元年度に撮影したものです。

「高齢になっても、いつまでも元気に」その願いを叶えるために、平成30年に会を設立、年間を通して毎週月・金曜日にグラウンド・ゴルフを行っています。

ラジオ体操で体をほぐし、お互いに声をかけ合いながらスタート。スコア表の集計も自分たちで行うことで頭の体操にもなります。

みんなで集まり活動することは、健康増進だけでなく、会員同士のつながりを深める大切な交流の場所となっています。

地域貢献・生きがい　　留場北　老人クラブ 迫留会

出来ることを継続して

毎月25日の定例会に、廃品回収を始めて10年以上になります。今では地域に定着していて、7台の軽トラックで地域内を回り、手際よく分別。各家庭の廃品回収時に声がけし、安否確認も行っています。この活動が会員の楽しみ、生きがいになり地域住民にとっても、とても大切な生活支援となっています。

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～

コーディネーター
髙橋（たかはし）　由利（ゆり）

つながり　北二股地区

一番の安心は、お隣ご近所のつながりから

住民総出の防災訓練を２月に実施しました。災害はいつ起こるかわかりません。肌寒い小雨の中でも、声をかけ合って訓練に参加。

ご近所さんとの繋がりが、何よりもの安心と安全につながりますね。

介護予防　畑岡地区コミュニテイ推進協議会

毎日欠かさない食事
だからみんなで「100歳までごっくん体操」

元気の源は楽しい食事から。そこで栗原中央病院の言語聴覚士　千葉先生より、誤嚥予防の講話と、ごっくん体操を直々にご指導いただきました。その後の「北国の春」は、大きな口を開け、いつも以上に上手に歌えました。

♪ 宮城の北の栗原で
あなたと、わたし
楽しく　食べましょう
♪♪

今だから自宅で一人でも出来るごっくん体操を続けていきましょう。

若柳米ヶ浦１区　東お茶っこ会　～清く 正しく 美しく 元気に～

「第４回 宮城発 これからの福祉を考える全国セミナー」で活動事例発表！

開催日：令和２年２月14日（金）
仙台市太白区「楽楽楽ホール」

昨年11月16日に栗原文化会館で開催された、くりはらのお宝「地域支え合い活動発表会」で紹介した活動事例が高い評価を受け、仙台市で開催された全国セミナーで再度発表をしました。少人数の仲間で始め７年目のお茶っこ会は、普段のお茶飲みの中に、地域包括ケアシステムを目指す上で大切な「集う・介護予防・支え合い」の３つの要素がしっかりと含まれ、とても素晴らしい活動とアドバイザーの先生の講評がありました。普段の小さな事の積み重ねは、公的支援サービスには出来ない、暮らし続ける中でもっとも重要な生活支援です。

当日は活動に関わった迫桜高校の生徒さんも一緒に登壇し、栗原に残したい大切なお宝を伝承する機会にもなりました。

コーディネーター
工藤（くどう）　一恵（かずえ）

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　荒砥沢地区

地域の子どもと一緒に！

地域の子ども達を交えて、恵方巻きづくりに挑戦。作り方を教えることや、一緒に楽しむことが介護予防につながり、参加することで顔の見える関係づくりにもつながります。

見守り　ぼけない会

笑い合うことが元気の秘訣

ご近所の友人が手作りのおやつを囲み、情報交換をしながら大きな声で笑うことが楽しみです。毎日のように声をかけ合って集まり、時にはおかずのおすそ分けもあったりと、日頃から見守り見守られる関係ができています。

第3回 地区推進会議

開催日：令和２年２月27日（木）

「いつまでも自分らしく暮らしていくために」をテーマに認知症が疑われる高齢者の架空事例をもとに、地域で心配なこと、構成団体としてのつながり方等についてグループワークを行いました。

「地区の行事に参加しやすくなるような声がけが必要」「日頃から交流を持つ事が大切」等の意見があり、普段から顔の見える関係作りの大切さを共有する機会となりました。

高清水地区
～ ここで良かったと思える地域に ～

コーディネーター
三塚（みつづか）　美穂（みほ）

地域交流　**８区地区社会福祉協議会・自治会**

いっぱい笑ってみんな元気!!

今回は鈴と鳴子を使って、懐かしい曲や替え歌に合わせての軽体操。難読漢字をみんなで考えながら、介護予防に取り組みました。

参加者みんなで笑いの絶えない時間を過ごし、交流を深める事は地域活性化にもなり、みんなで支え合える地域づくりへつながります。

介護予防　**春　風　会**

いつまでも健康でいるために

今回のお茶っこ会は健康維持を目的に、カーリングと輪投げで体を動かし、参加したみんなでワイワイと楽しみました。持ち寄ったおやつを食べながらおしゃべりをして、情報交換を行うのも参加する楽しみの一つに。これからも出来る限り集まりたいとの声も聞かれました。

第3回 地区推進会議

開催日：令和２年２月27日（木）

今回は「認知症が疑われる８０歳男性が今後も地域で生活していくために」をテーマに架空の事例をもとに、意見交換、グループワークを行いました。身近な課題と言う事もあり、地域での認知症の理解や、声がけ、見守りの方法。情報を共有することの大切さを再度考える会議となりました。

今後も住み良い地域づくりのために話し合いを行っていきたいと思います。

コーディネーター
曽根（そね）　由美（ゆみ）

一迫地区
～助け合い・支え合いの地域を目指して～

趣味活動・生きがい

コーラス「かっこう」

趣味活動を通じ、生きがいづくり

毎週火曜日に、美しい歌声が公民館に響いています。
発表会やコンサートで、素敵なドレスを着て、歌声を披露することも楽しみの一つです。大きな口を開けて歌うことで、健康維持と介護予防につながり、生きがいとなっています。

つながり・見守り

ボランティアグループ
「ときめき会」

つながりからお互いの見守りへ

自分たちの生きがいのため、地域のために何かできることは無いかと、仲間で相談し結成されたボランティアグループ。施設の慰問などで活き活きと活動しています。慰問の際には、練習のため何度か集まり、情報交換等を行いお互いの見守りにもつながっています。

健康維持・交流

姫松地区老人クラブ
「長生会」

グラウンド・ゴルフで健康維持

毎週月、水、金曜日に健康維持と生きがいづくり、絆づくりのため開催。
グラウンド整備や草刈作業も自分たちで行い、社会貢献にも努めています。練習後のお茶のみ、話し語りも楽しみになっています。
姫松地区の皆さん、一緒に健康維持に取り組んでみませんか。

瀬峰地区

～ みんなの願いをかたちに ～

コーディネーター
佐々木寿子（ささきひさこ）

つながり・交流　　カフェ ひだまり

笑顔の輪が広がります

月に１回、誰もが気軽に参加できる集いの場で、お茶飲みしながらおしゃべりを楽しんでいます。気兼ねないこの場所は行政区を越えたつながりもでき、「今度はこの話をしよう。」「今度はあの作り方を聞いてこよう。」など、次の集まりが待ち遠しく、毎日の暮らしの張り合いになっています。

つながり　　小深沢はつらつサークル

地域の健康が暮らしの支えに

年に数回、保健推進委員を中心に料理教室やレクリエーションなどで、地域の人々が集まります。

健康に暮らしていくことを目標に、にぎやかなおしゃべりでお互いに情報交換。このつながりが地域での暮らしを支えるもととなっています。

交流・健康維持　　藤田地区 男の栄養教室

実は、得意です！

栄養士さんと普段の暮らしを振り返り、バランスのとれた食事の大切さを学びました。皆さん張り切って、いざ実習。栄養士さんも驚くほどの腕前で、調理も盛り付けもスムーズに進んでいきました。健康のことや自分で料理を作ることの良さなどを話し合いながら、ここで暮らし続けていくためのつながりの大切さを、男同士再確認できました。

コーディネーター
中鉢（ちゅうばち）みとり

鶯沢地区
～ 支え合う地域づくりを目指して ～

介護予防　秋法上自治会

いつまでも元気に!!

昨年から毎週土曜日、「くりはら元気アップ体操」に取り組んでいます。体操の後にはお茶のみをすることも。

続けることで体力維持や介護予防はもちろん、お互いの見守りにもつながっています。

健康維持　細倉レクリエーションダンス愛好会

馴染みの顔で楽しく!!

毎週木曜日と土曜日の週２回、10年以上も活動を続けています。リズムに合わせ体を動かすレクダンスの楽しさや、みんなと顔を合わせて話し語りをすることが、長く続けられる秘訣となっています。

第4回 地区推進会議

開催日：令和２年２月26日（水）

今回は、第１層の会議の報告と、これまでの鶯沢地区推進会議を振り返りました。

地域が元気になるための情報を共有し、それを発信していくことが大切であるとの意見が出されました。

今後も、住み慣れた地域で、元気に暮らしていくための話し合いを、引き続き進めてまいります。

金成地区

～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

コーディネーター
佐々木彰子（ささきあきこ）

趣味活動・生きがい　滴墨（てきぼく）の会

水墨画で楽しく交流

毎月２回、萩野公民館に集まり水墨画を描いており、30年以上続いています。年１回開催される地区芸術文化祭へ出品するため、作品を作ることが生きがいになっており、手を使うことで健康維持にもつながっています。

お互いの作品を見せ合い、情報交換することも楽しみの一つでもあり、趣味を通じた交流が生まれています。

会員も随時
募集中です!!

交流・生きがい　朗読ボランティアこすもす

読み聞かせでつながる輪

市内の学校やデイサービス、地区行事等に出向いての活動は10年を超えました。紙芝居や読み聞かせは老若男女、地域の皆さんに喜ばれており、会員の生きがい活動が地域のふれあいの場になっています。

第３回 地区推進会議

開催日：令和２年２月20日（木）

「認知症高齢者の事例をもとに今できる支援を考える」をテーマに、グループワークを行いました。話し合いでは「日頃からの声がけが大切」、「お茶飲みに誘ってみてはどうか」、「自分たちの地区だけでなく近隣地区にも情報を伝え、見守りのネットワークを作ってはどうか」といった活発な意見が挙がりました。

まとめとして、特定の人だけではなく、地域みんなで支え合っていくことが大切であるということを共有しました。

コーディネーター
千葉（ちば）　優子（ゆうこ）

志波姫地区
～ お互いに力を合わせ地域の支え合い ～

健康維持・交流　　里地区社会福祉協議会

みんなで毎回参加できるように

声をかけ合って健康体操をし、「足腰が痛くてもみんなと一緒だから頑張れる」と話しています。体操で身体がほぐれた後は、持ち寄りの手料理を食べながら、お互いの様子等を話して過ごしています。毎回参加することが、健康維持や仲間と会う楽しみにつながります。

情報交換・見守り　　伊藤さんと仲よしの皆さん

お互いの見守りに

昔からの知り合いが、何となく集まりお茶飲みしながらお互いの健康状態や世間話をしています。

「顔を合わせてお話しするだけでも安心するよね」と気心の知れた仲間同士だからこそ、自然な見守り、見守られの関係が出来ています。

カラフルな情報誌が見やすくて良いねぇ

健康維持・生きがい　　山の上区ゲートボールの会

支え合いながら楽しくゲートボール

気の合う仲間と毎朝ゲートボールを楽しんでいます。お互いに協力し声がけしながら、ボールを追いかける姿は、若い人に負けないくらいに元気です。

合間に休憩を取り、持ち寄りのおやつを食べながら何気ない話し語りを楽しんでいます。続けることが健康維持にもつながります。

花山地区

～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

コーディネーター
千葉（ちば）　美鈴（みすず）

第3回 地区推進会議

開催日：令和２年２月26日（水）

今回は「認知症高齢者の事例をもとに今できる支援を考える」をテーマにグループワークを行いました。自分たちにも起こりえる課題に対し、構成員同士はもちろん、地域住民同士の情報共有も大切であるとの意見が出されました。

世代間交流・介護予防　**程野地区社会福祉協議会**

楽しいレクリエーション！

程野地区住民の３歳から85歳が参加し、お茶っこ会を開催。

移住してきた２組の家族も仲間入りし、スカットボールでにぎやかに交流を図りました。

冬の間も地域の方と体を動かすことにより介護予防にもつながっています。

つながり・交流　**草木親和会**

笑って、歌って、健康に！

普段はスポーツ大会などで体を動かして交流を図っています。

今回は花山駐在所所長より「犯罪被害防止と交通事故防止について」の講話とボランティア民謡寿隆会の「歌って楽しみまショー」で盛り上がりました。

ボランティアの方と一緒に笑うことや声を出すことは、健康にも良く、長生きの秘訣にもなり、こうした集いの場が支え合いにつながっています。

生活支援体制整備事業第2層運営等業務は、3年目を迎えました!

平成30年度から栗原市より受託し、各地区に私たち生活支援コーディネーターが配置されました。「誰もが住み慣れた地域で元気に暮らしていくために」支え合える地域づくりを住民の皆さんと共に目指しています。

普段の暮らしの中には、朝のあいさつやご近所のお茶飲みの場、長年続く集会所での趣味の教室等、小さな支え合いや介護予防につながる活動が、栗原には沢山ありました。

そんな小さなことの積み重ねが、とても大切な生活支援につながっています。

「知っているよ」「こんなことやっているよ」「助かっています」
皆さんの見つけたお宝（支え合いの活動）の情報を聞かせて下さい。

例えば・・・

月１回の廃品回収はお家に声がけしながら回るから、安否確認にもなっているよ。
築館地区

せっかく続けて来たお茶っこ会がコロナで中止。だから手作りマスクを作って、お届けする予定。安否確認の声がけだけは続けて行かないと。
若柳地区

老人クラブの会員だけでなく、小学生も混ぜての花壇の植栽を毎年やってるよ。終わった後はみんなでお茶っこ会も開き、世代間交流にもなってるよ。
高清水地区

近くに商店がないから買い物が大変。移動販売が来てくれて助かってるよ。
楽しみにしてるんだ～。
花山地区

生活支援コーディネーター

よりよい地域づくりのために、地域にある人と人とのつながりや支え合い活動を発信していきます。これからも地域におじゃましますので、よろしくお願いします。

これまでのつながりを切らさない事が大切です！

○こんな声が寄せられています・・・

「新型コロナウイルスの影響で、お茶っこ会が出来ない。」「くりはら元気アップ体操を続けて来たのに。」「健康面が心配」など・・・

《こんな時こそ》

- 自宅で出来るちょっとした運動。
- バランスの良い食事をしっかり噛んで食べる。
- お口を清潔に保つ。
- 毎日おしゃべり。

今は電話で交流も!!

はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。

簡単な運動からはじめよう！

床での運動

各運動は5～10回ずつできる範囲で行いましょう

①膝を伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる（高く上げすぎない！反対側の膝の高さまで）
②上で止めたら、ゆっくり降ろす

①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
②おへそを見るようにゆっくり頭を持ち上げる
③足と頭をゆっくり降ろす

★自宅で一人でも出来る簡単な運動のチラシも各支所に用意しております。

●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!