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12号
2021年3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

いつまでも 大切な仲間と一緒に過ごせる喜び

「グラウンド整備で地域貢献！」

「発起人は92歳の同級生！まだまだ元気です♪」

「休憩場所も会員手作り！」

金成『金成コミニュティーの会』

自分たちの地域で、いつまでも元気に暮らし続けたいとの願いから、平成18年より、毎週月曜日から土曜日までグラウンド・ゴルフを行っています。

お互い気にかけ合うことで、人と人のつながりの輪が広がり、地域の居場所づくりにもなっています。

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。

会食及び集合写真については、マスクを外した上で撮影したものを掲載しております。

築館地区
～ 支え合える地域づくりを目指して ～

介護予防・健康維持

継続は力なり!「くりはら元気アップ体操」を続けています!

中照越地区

毎週水曜日に実施して4年目。リズム体操等も取り入れ、積極的に活動することで体力向上につながっています。また、顔なじみのメンバーと会い、話すことも週1回の楽しみになっています。

沖富地区

毎週月曜日、沖富会館で取り組んでいます。この日は体力測定も併せて実施。日頃から意識して体を動かすことで健康維持につながっています。お互いに声をかけ合い、楽しみながら活動を続けています。

交流・生きがい

宮野下町臥牛長生会

スマイルボウリングで楽しく交流

研修では「フレイル」についてお話を聞きました。

＊フレイルとは
健康な状態と介護が必要な状態の中間（虚弱状態）のこと。

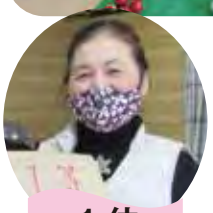
新型コロナウイルスの影響で自粛していたお茶っこ会が再開！「ここに来ることが何よりも楽しみ」と待ちわびていた声も。感染予防対策を行いながら研修とスマイルボウリングを実施し、会員の交流と親睦を図りました。

つながり・支え合い

館下 フレンド会

お茶っこ会は大切なつながりの場

みんなで楽しめるよう、工夫しながら活動を続けています！



1位

2位

3位

２ヶ月に１回の定例お茶っこ会。この日は軽体操とスカットボールを行いました。入賞した方には景品もあり、工夫しながら楽しく活動を続けています。お茶っこ会の場が、仲間との大切なつながりの場となっています。

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 ～

支え合い・つながり

コロナに負けない　つながりづくり　活動事例紹介

下在さくら会

コロナ禍、地区で何もできない状況が続き夏に暑中見舞いを出すアイデアが、つながりを切らない工夫の取り組み事例として厚生労働省のホームページに紹介され、読売新聞にも掲載された下在さくら会は、年末に、昨年一人暮らしに花のプレゼントが大変好評だった話しが出て、今年は地区社協、自治会の３団体連携で全戸73件にお届けしました。笑顔で「ありがとう」の言葉を頂き、またある方からは年賀状に「お花を頂いてありがとう」と。

寒い季節、またみんなに会えなかった寂しい時のホットニュースとなりました。

読売新聞　11月16日付
全国版に掲載紹介

つながり維持に向けた取り組みの例

宮城県栗原市 高齢者サロン（「下在さくら会」）	自宅で過ごす会員の孤立感を和らげるため、暑中見舞いはがきを送付
神奈川県伊勢原市 高齢者サロン（「中尾おばなの会」）	月１回の会報に体操やパズルを掲載。配布時に近況の確認やコミュニケーションを図った
愛知県豊明市 [illegible]操教室）	「まちかどウォーキング」として、「密」を避けたウォーキングを導入して活動を継続

栗原市社会福祉協議会若柳支部　　多世代地域総出で 今こそ地域支え合い！

一人暮らし、高齢者世帯見守り声かけ訪問

迫桜高校より生徒が育てた花が納品

事業スタート

こんな時こそ待っている人がいるはず。迫桜高校生徒が育てた花鉢を手土産に77歳以上の一人暮らし、高齢者のみ世帯の方に新年の声かけ訪問を行いました。お届けに協力したボランティアさんの声は、訪問した玄関先で「いだの？」「ごめんね、しばらく」と声をかけると、「さびしかった」と返って来る声に、お茶っこ会を中止し、お互いのさみしい気持ちで胸が熱くなりました。「今が大事、今が我慢」と言い聞かせ、沢山の人の愛情詰まった贈り物は、早い終息を願う、地域の負けないという強い気持ちと元気がみなぎり光ってまぶしく見えました。

上町　曽根さんご夫婦は、社協から届いたリボンのついた花鉢を見て、暗くなりがちな日常に一条の光を見た思いで、皆さんに支えられて生きて来た事に感謝し、心配りに胸があつくなりました。と「ありがとう」の声が届いています。

こんな時こそお互い様のつながりづくりが一番です。

生徒と支部委員記念撮影

支部委員でラッピング作業

縁あって若柳で暮らすこととなり数年。知り合いも増えていたのに、身体も中々思うようにならなく外に出ないで淋しい思いをしていた時にお花は私の気持ちも明るくしてくれました。

上町地区　斉藤ふぢえ さん

地区社協会長、区長、民生委員、ボランティアの皆様が訪問声かけ

お届け完了 ゴール

栗駒地区

～ いつまでも住み続けたい地域を目指して ～

つながり　　気心知れた友人

笑うことが健康に一番！

～気にかけてくれる友達がいると安心です～

同じ地区に住む友人同士。同級生でもあり、様々な行事に一緒に参加し楽しんだ仲間。互いに気にかけ合い、時にはお茶飲みしながら思い出話に花が咲きます。

この日は地区の民生委員を交えて話語り。昔からの付き合いを通し、自然と見守り合える関係が出来ています。

介護予防　　西村照子さん(87歳)

やる気と元気はいつまでも!

卓球・バレーボール・踊りと趣味を活かし、自分の健康のため楽しみながら日々過ごしています。新型コロナウイルス感染症での自粛期間中には、マスクを作って友人に配り喜ばれました。自分のやりたい事を見つけ楽しむことが生きがいにつながっています。

「元気の秘訣は？」
目標を持ち、仲間と仲良く、今できることを楽しむこと。

第2回 地区推進会議

開催日：令和２年10月30日（金）

「見守り合える地域づくりを考える」をテーマにグループワークを行いました。高齢者や認知症高齢者を対象とした地域での見守りについて、つながりを深めるきっかけや、切らさないための工夫等について意見交換を行いました。長年の付き合いや近所同士の付き合いの大切さについて意見が出され、つながりの大切さについて再認識しました。

今後も、住み慣れた地域で暮らしていくため話し合いを重ねていきたいと思います。

高清水地区

～ ここで良かったと思える地域に ～

地域把握・見守り　５区地区社会福祉協議会

今だからできること

新型コロナウイルス感染予防のため、今年度のお茶っこ会の開催を自粛していましたが、役員等で話し合いを行い、感染症対策につながる品を配布しました。

配布は、出来るだけ手渡を心がけ安否確認はもちろん、地域の現状を知る機会にもなりました。

地域のみんなに役立つ品を配ります。

介護予防　高清水地区高齢者生きがい活動支援通所事業

週に１度のお楽しみ

地区ごとに開催日を分けて、毎週火曜日と木曜日の２回行っています。体操や脳トレ等のレクリエーションは楽しむだけではなく、介護予防にもつながっています。

利用者からは「毎週来るのが楽しみ」との声も多く、事業名の通り“生きがい”にもなっています。

防災・地域交流　９区自治会

防災訓練も地域づくり

毎年行っている総合防災訓練を開催。今回は集会所へ避難した後、旧高清水中学校へ移動する二次避難の訓練も行いました。「コロナ禍でも災害はやってくる」との自治会長の言葉で、参加した住民たちが真剣に取り組んだ防災訓練は、感染予防も含めたコロナ禍での災害を意識したものとなりました。

様々な世代が参加した今回の訓練は、一人ひとりが意識し団結することによって、住民のみんなで住み良い地域づくりを目指していることが伝わってきました。

若い世代も多く参加しています！

一迫地区

～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

第2回地区推進会議

開催日：令和２年11月17日（火）

高齢者も障がいのある方も誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを目指すため、地域と障がい者施設が行事を通して交流を図っている保呂羽地区の区長さんから情報提供をいただきました。

その後、グループごとに支え合いについて話し合いを行いました。「支え合いは役員だけでなく、地域には自主防災等があるので住民全体で行っていくことが大切である」等の意見が出され有意義な会議となりました。

つながり・交流

社会参加が長寿の秘訣!!

真坂中町老人クラブ常盤会

高齢者運転による事故防止と交通安全の意識の向上を図るため、交通安全教室を開催。加害者にも被害者にもならないことを深く考える場となり、改めて安全運転を心がける機会となりました。

その後、折り紙教室を開催。会員の指導により、干支「丑」を制作しました。仲間と一緒に楽しみながら活動することは社会参加となり、会員の特技が活かせる場にもなっています。

健康維持

くりはら元気アップ体操で体力増進!!

竹の内地区

月２回「くりはら元気アップ体操」に取り組んでいます。楽しみながら活動することが継続の秘訣となっています。

嶋躰地区

体力測定を行う予定でしたが、今回は、健康運動指導士より重りを付けて行なう指導を受けました。筋力維持に努め、月２回楽しみながら健康維持、介護予防に取り組んでいます。

瀬峰地区
～ みんなの願いをかたちに ～

防災・つながり　　下田自主防災会

いざという時、みんながつながる

大規模な地震を想定して地区住民の安否確認訓練を行いました。各家庭の安否の表示方法や、確認する人の役割分担等を決めて、取り組んでいました。地区内の普段の状況をよく把握されていて、いざという時に活かされるつながりができています。

介護予防・交流　　新田沢地区社会福祉協議会

仲間と一緒に　健康に

お口の体操、マッサージ
ここがポイント

新型コロナウイルス感染症の影響の為、久しぶりの健康教室開催です。お口の健康についての講話を聴き、口腔体操の指導を受けました。

世帯数の少ない地区ですが、参加者はまとまりも良く、お互い健康の為に気をつけている事等を話しながら楽しく過ごしました。集まって話し語りする事が、元気のもとになっていることを実感し、次の機会を楽しみにしていました。

交　流　　野沢絵手紙教室

手作り楽しむ、笑顔がいちばん

絵手紙のボランティアグループ主催で毎年行われているお楽しみ会。新型コロナウイルス感染症の影響で地区のお茶っこ会ができず、久しぶりに集まる機会となりました。会話時はマスクの着用を忘れないようお互いに声掛けしながら、ミニクリスマスツリーを作りました。感染症対策をすることで、もの作りに取り組みながら会話を楽しみ、交流を深める事ができました。

鶯沢地区
～ 支え合う地域づくりを目指して ～

介護予防・交流　秋法上老人クラブ不老会

仲間と一緒に

馴染みの顔でスカットボール。得点が入るとみんなで喜び、歓声が上がり仲間同士のつながりも深まります。体を動かし笑顔で語り合うことが元気の秘訣となっています。

介護予防　鶯沢吟遊会

声を響かせて

会員募集中

平成13年から続いている詩吟の会。多い時は10人以上の会員がいましたが、現在は3人で活動しています。詠を覚えることは頭の体操になり、お腹から声を出すので健康にもつながります。

健康維持・交流　秋法下地区社会福祉協議会

楽しく、歩け歩け！

お～
カモシカ

「令和の歩け歩けの会」と称しウォーキングを楽しみました。みんなと話語りをしながら歩くと見慣れた景色も違って見えます。自然の豊かさと触れ合い、足取りも軽やかに歩くことが出来ました。

健康維持・交流　駒場上地区自治会

優勝をかけて！

頑張れ！

「区長杯大会」では、地域住民のつながりを深めようとスカットボールを行いました。「ウォ～！」という歓声や「頑張れ！」の声援で、笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました。

金成地区

～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

第2回地区推進会議

開催日：令和２年11月９日（月）

前回、デイサービスケアスタ中町様より「利用者の特技を活かし社会参加することで、利用者も地域を支える側になることができる」との発表を受け、今回は施設で行っている事例について紹介いただきました。

その後、「誰もが安心して暮らせる地域にするために～お互いに気に掛け合いつながるためには～」をテーマにグループワークを行いました。役割を持つことで支える側となり、自分のやりがいを感じることができる。また普段から地域と介護施設がつながりを持つことで、誰もが安心して住みやすい町づくりになることを共有しました。

また、推進会議をきっかけに協議体メンバー同士の交流も生まれ、ボランティア訪問や伝統料理の伝授など『地域』と『施設』のつなぎ役として活躍しています。

伊藤管理者より事例紹介

グループ発表の様子

協議体メンバーが施設利用者さんと一緒に、干し柿を作りました♪

文化伝承・生きがい　沢辺神楽保存会

伝統文化の継承は、笑顔もつなぎます！

会の活動は50年以上続いています。

この日は慰問ボランティアとして活動し、会員の力強い舞や太鼓の音色に、利用者さんは終始圧倒されていました。

地域文化に彩られた暮らしは、古き良き伝統を守り、会員の生きがいにつながっています。

歌い、舞い、奏でることは体力増進になります！

心身爽快・健康　上片馬合地区歩けの会

元気の秘訣は、仲間とのウォーキング！

道々に、女性たちのおしゃべりと笑い声が明るく響きます。

ご近所の主婦が集まり、健康のためにと始めた活動は12年以上続き、ウォーキングで健康増進を図りながら、道行く方と挨拶を交わし、地域の防犯パトロール役も担っています。

仲間とのウォーキングは、幸せな生活の源となっています。

雨の日は、集会所で健康体操♪

志波姫地区

～ お互いに力を合わせ地域の支え合い ～

趣味・健康維持　　魚釣りする佐藤さん

趣味を継続することが 元気の秘訣

同じ趣味を持つ仲間が“いつもの場所”に集まり、魚釣りを楽しんでいます。「そこに行けば誰かがいる」という安心感があり、心も体も元気になります。時間を忘れて夢中になることもしばしば。そんな時のためにと、奥さんがおにぎりを作って持たせてくれます。

介護予防・交流　　はちみつレモンの会

気の合う仲間と会える楽しみ

毎週月曜日「くりはら元気アップ体操」を実施して丸３年。みんなで体操しながら“わいわいがやがや”の交流も楽しみの一つになっています。続けることで健康維持や介護予防になり、お互いの見守りにもなっています。

みんなで活動すると元気も倍増するね。

交流・健康維持　　食生活改善推進員協議会志波姫分会 北区

みんなで楽しんで、健康に過ごそう

新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら、築館・志波姫保健推進室の増子栄養士を講師に「免疫力を高める食事の摂り方」と題し「栄養講話」を開催しました。その後保健推進員、健康づくり運動推進サポーターの協力をいただき、スカットボールを行いました。「家にいて身体を動かすことが少なくなっていたので、気持ち良かった」等の声が聞かれ、こんな時だからこそ、工夫しながら出来る事に取り組み、健康づくりに努めています。

花山地区

～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

世代間交流・郷土料理伝承

食生活改善推進員協議会花山分会・花山小学校3.5.6年生

次の世代へ受け継がれていく味

毎年クラブ活動の一環として夏と冬の2回、花山小学校の料理教室で、郷土料理を伝えながら交流を図っています。今回はおはぎ作りを行いました。活動を通して子ども達の成長を感じながら、昔からの知恵や工夫を次の世代へ受け継いでいく大切な時間となっています。

楽しみ・見守り/見守られ

細川さん宅は地区の憩いの場

細川さんとお茶飲み仲間

天ヶ沢地区は集会所がない地区ですが、いつも細川さん宅でお茶飲みをしていて、お茶飲み仲間の憩いの場・大切な場所になっています。また、「今日は誰が来るかなぁ」と細川さんの毎日の楽しみにもつながっています。日頃からのお茶飲みを通してお互いの見守り、見守られる関係を築くことができています。

第2回 地区推進会議

開催日：令和２年12月９日（水）

「気づくことから始まる支え合い～より良い地域づくりに向けて～」をテーマに情報共有・グループワークを行い「身近な支え合いだと思うもの・今ある支え合いを続けていくためには」について話し合いました。

「ひとり暮らしだが、近所で見守りを兼ねてお互いに訪問しあっている」「昔からのつながりが現在も続いており、地域の事をみんなが知っているからお互いに助け合える」等、たくさんの意見が出されました。

今後も、支え合い・つながりのある地域を目指し、話し合いを続けてまいります。

生活支援コーディネーターが見つけた、広がる支え合い

地域の中で何気なく行われている日々のつながりや交流は、支え合いの基盤であり、大切な資源（お宝）です。１つの活動がたくさんの効果を生み、長く続けていただくことで地域のつながりがより広がっていると感じています。

これからも、皆さんからの声をお聞かせ下さい。地域のお宝探しにおじゃまします！

地域資源（お宝）発掘

例① 「くりはら元気アップ体操」

介護予防

運動で筋力・体力アップを図っています。

当初は介護予防を目的に開始しましたが、今ではたくさんの良いことが生まれました。

情報交換 休憩中のおしゃべりで情報交換しています。

交　流 体操後、ダンスや楽器の演奏等のレクリエーションで、交流をしています。

例② 「趣味の集まり・創作活動」

創作活動

自分の好きなものをコツコツと創作しています。

自分のために始めた活動が、今では誰かのための活動にもなっています。

見 守 り 活動に参加することで会員同士の安否確認になります。

新たなつながり 出来上がった作品を友達等にプレゼント。交流にもなり、新しいつながり作りに！

見える化

情報発信

情報誌

ホームページ

地域で見つけた「お宝」を多くの人に知ってもらえるよう情報を発信しています。

共 有

第２層協議体
（地域支え合い推進会議）

様々な職種の構成員で、発掘したお宝や課題の情報共有・話し合いを行っています。

連携

第１層協議体
（栗原市）

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!