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14号
2021年９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

仲間と一緒に健康づくり！

※「くりはら元気アップ体操」は、介護が必要な状態にならないように取り組む、栗原市が推進している活動です。

志波姫間海（まかい）「くりはら元気アップ体操」

「いくつになっても健康で元気に過ごせるように」と取り組みを始めて丸４年。コロナ禍でも感染予防対策を行いながら活動を続けています。

継続することが健康維持や楽しみにつながっています。

交流をかねて卓球もしています

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 ～

世代間交流

～地区の住民との交流を大切に～

本木地区

年に1回、地区の子ども達と老人クラブの皆さんで協力し、地区内の市道に花の植栽を行っています。今年も新型コロナウイルスの感染予防に配慮して、マリーゴールドなどを約６５０本植栽しました。

晴天のもと、参加者のみなさんはお互い協力し合い、おしゃべりを楽しみながら活動を行っていました。完成した花壇は、色とりどりの花々が植栽され、とても素晴らしい出来栄えとなりました。今、出来ることを大切にしながら工夫して地域のつながりや世代間交流を行っています。

介護予防

～地域の交流と健康づくり～

健康維持・交流

上照越地区「活き活き健康教室」

健康維持のため、みんなで楽しく体操をしています♪

毎月第1水曜日に健康教室を開催しています。「くりはら元気アップ体操」をはじめ、さまざまな活動を行っています。参加者の方にとって、適度な運動と地区住民との関わりが毎月の楽しみになっています。

秋山地区「くりはら元気アップ体操」

週に１度の活動が毎日の楽しみになっています♪

毎週月曜日、秋山自治会館で「くりはら元気アップ体操」を行っています。参加者の方は、新型コロナウイルスの感染対策に十分配慮しながら活動を継続しています。体操のあとには短時間のお茶っこ会を開催しており、地区住民の交流の場になっています。

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

元町１区

～一年ぶりの防災訓練で顔を合わせ～

コロナも心配。でも、何時起こるかわからない災害から命を守りたいと１年ぶりの防災訓練に67名が集合。久しぶりの顔合わせと、互いに支え合う姿にも、地区内の安心・安全が含まれています。

大畑地区

～花壇の植栽　それぞれ役割を持って～

植栽作業の後の一服タイムは神社の銀杏の木に守られて。この銀杏が大木に育つように、地区の繋がりも長い年月を重ね積み上げられ大切に守られています。

両地区とも、「くりはら・ひまわり・げんきプロジェクト」に協力いただきました。

令和3年度 第１回地区推進会議

開催日：令和３年６月22日（火）

元々「結」があった。今はその役割を自治会が。自治会活動の強化が大切では…。

地域包括ケアシステムの構築を目指す、この事業の目的を振り返り考える話し合いです。地域包括ケアシステムは、住民の願いを叶える仕組み。皆さんの叶えたい願いは何か、また叶えるために、何と誰と繋がっていけば近道かを各委員が発表し共有しました。願いを叶えたいと望む中には、悩みや課題も隠れていました。それを共有し、知恵を出し合い、次は皆さんの願いが叶った事の報告を聞けたら良いですね。

コロナ禍の中　つながり写真館

続けています
南二又地区
元気アップ体操

7月15日
峯地区
健康講話会

新山地区ミニデイと
迫桜高校との交流会

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

町田地区社会福祉協議会

～地域のつながりを深めるために～

アイロンやミシンまで準備され、集会所がミニ縫製工場になりました。担当を決めて、いざ開始！

ミシンの調子を確認するのは男性の力を借りて・・・

住民同士、顔を会わせるきっかけの一つとして地域の方々へ手作りのエコバックの配布を行いました。日頃の様子を伺う機会にもなり、地域の支え合いの輪がより一層広がることにつながります。

介護予防

千葉さん（山口地区）

～趣味があるから楽しめる～

自分の時間を大切に畑や花の手入れ、塗り絵などをして過ごしている千葉さん。「高齢になっても自分の好きなことは続けられる」と笑顔で話してくれました。出来上がった塗り絵は施設などへプレゼントをして喜ばれています。これも一つの長生きの秘訣ですね。

健康維持

上小路下お茶っこ会

～大切なのは継続すること！～

定期的に集まり、仲間と楽しく過ごすことや顔を会わせ会話を楽しむことが元気の源になっています。また、筋力低下防止のため「くりはら元気アップ体操」にも取り組み心身ともにリフレッシュ。積極的に参加することが介護予防へとつながります。

高清水地区

～ ここで良かったと思える地域に ～

健康維持

高清水シニア家庭バレーボール愛好会

みんなと一緒に楽しく健康づくり

毎週火・金曜日に家庭バレーボールを行い、元気な声が体育館に響いています。練習中も和気あいあいとした雰囲気で、楽しんでプレーするだけではなく、体を動かすことが健康維持にもつながっています。

介護予防

高清水１区

集うことが楽しみ !!

毎週金曜日「くりはら元気アップ体操」に取り組んでいます。体操の他にも、自分たちで用意した曲に合わせてダンスを踊り、介護予防と一緒に住民同士の交流も楽しんでいました。

冬の間は活動を自粛。この日は久しぶりの体操で、参加者からは「体を動かすのが大変!!」との声が上がり、継続して行う事が大切だと改めて実感しました。

令和3年度 第１回地区推進会議

開催日：令和３年７月21日（水）

今回は「今の地域とこれからの支え合い」をテーマに行いました。

瀬峰・高清水地域包括支援センターの佐藤管理者より、「高清水地区の現状」をお話しいただき、その後のグループワークでは、現状を踏まえた上で、今後何が必要なのか等を話し合いました。

地域の状況を知り、これからの地区づくりにつながる会議となりました。

一迫地区

～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

生きがい・楽しみ　清水目地区

自分も楽しみ、人を笑顔にする 佐藤さん

花を見て楽しんでもらえたら嬉しいです(*^_^*)

自宅に造った庭園に、きれいに咲き誇る花に誘われてきた地域の方々が、お花を囲んでおしゃべりを楽しんでいる姿が見られます。

花をきっかけに住民同士が顔を会わせる機会が増え、笑顔の輪が出来ました。

交流・介護予防　清水一地区老人クラブ「たまゆら会」

仲間との楽しみ

奇数月に１回開催しているお茶っこ会。

DVD鑑賞や昔懐かしの音楽を聞きながら情報交換をし、時には外出行事もあり楽しんでいます。活動できる仲間がいると笑顔になり、交流の大切さを教えてくれました。

年間計画に、日帰り旅行もあるよ。楽しみだね。

令和３年度 第１回地区推進会議

開催日：令和３年６月４日（金）

誰もが暮らしやすい、コロナに負けない地域づくりを目指すため、一迫地区の状況（安否確認・見守り）について、一迫駐在所の半澤所長より情報提供をいただきました。その後、グループごとに安否確認に対する各団体の取り組み状況について話し合いを行い、「どのような方法で安否確認を行ったら良いのか、試行錯誤しながら行っている」「課題等地域で共有してもらい見守りをする。支え合いは地域で行うことが大切である」などの意見が出され、有意義な会議となりました。

今後も、構成員の皆さまと一緒に助け合い、支え合いのできる地域を目指して話し合いを進めてまいります。

瀬峰地区

～ みんなの願いをかたちに ～

交流・健康維持

みんなで、グラウンドゴルフ大会

下富地区社会福祉協議会

やる気、満々。さあ、行くぞ！

狙い通りに転がったよ

久しぶりに地区の皆さんが集まる機会となりました。普段から体を動かすことを心がけている方が多く、健康維持に取り組んでいる様子が伺えました。ゲーム中も声をかけ合い、和気あいあい。集まり、交流する事が元気と笑顔の源になっています。

介護予防・生きがい

酒井さん（下藤沢）

毎日、フルパワーです

習字やお裁縫の作品は知り合いに送って喜ばれています。

早朝から畑の手入れをし、ラジオ体操へ。明るい笑顔がトレードマークの酒井さん。多彩な趣味で毎日忙しく過ごしています。体を動かし、手を動かすほかに、ボケ予防になるからと来客、食事、なんでも記録。「書くことはいい刺激、5年日記も付けているけど楽しいよ」と話しています。

地域交流

野沢いーぐする会

さあ、始動！

地区のお祭りを担う「いーぐする会」。新型コロナウイルスの影響でしばらく休んでいましたが、今年の地域交流を目指して動き出しました。まずは場所の準備、除草作業からです。

草の勢いに負けないように

鶯沢地区

～ 支え合う地域づくりを目指して ～

生きがい

藤棚に愛情を！～花が咲くのを楽しみに～

髙橋さん（袋地区）

綺麗に手入れがされている庭には季節の花が咲き揃います。楽しみながら作業することが大事と話される髙橋さん。日常生活も前向きに過ごすことを心掛けています。

佐藤さん（堰根地区）

玄関先から咲き誇る藤棚は、長い年月をかけ愛情込めて育ててきました。遠方からも多くの方に見学に来てもらい、喜んでもらうことが「元気の源」となっています。

介護予防

髙橋さん（駒場下地区）

愛犬と一緒に

毎日、朝夕に愛犬と一緒に散歩するのが日課になっている髙橋さん。膝が痛くて歩くことが大変と話されますが、「自分のため」「愛犬のため」と３６５日、可能な限り散歩をしています。ご近所さんとあいさつを交わすことも楽しみのひとつです。

介護予防・つながり

八沢パークゴルフ愛好会

いつもの仲間と楽しみながら

毎週２回、グランドに集まり練習をしています。仲間と一緒に体を動かし、話語りをすることで心も体も健康に、そしていつもの仲間とつながりを深める大切な交流の場所となっています。

金成地区

～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

地域貢献・楽しみ　赤児福寿会

特技を活かし☆赤児ヒーロー誕生！

この日は地区花壇を制作。地域のため、お互いの特技と知恵を出し合い、世界に一つだけの素敵な花壇が出来上がりました。

地域の皆さんの喜ぶ顔を想像し、汗を流し一生懸命活動に取り組む姿は、地域のスーパーヒーローです。

道具を使いこなす姿も勇ましいです！

生きがい・継承　金成地区 ゲンジホタルの里を守る会

蛍のように キラリと光る活動♪

天然記念物ゲンジホタルの保存活動を20年以上続けています。毎年小学校と交流し、ホタルの生態を見てもらう活動を通じて子どもたちが郷土愛を持つきっかけ作りにもつながっています。

地域の宝を、世代を超えて守っています。

小学生と一緒に生き物調査♪

つながり・生きがい　パッチワークの会

趣味でつながる輪(わ)・和(わ)・話(わ)！

モノづくりの大好きなお母さんたちの笑い声が萩野公民館に響きます。２ケ月に１度集まり、パッチワークや刺し子の制作をしています。大切な人を想い、一針一針丁寧に仕上げた作品は、優しさがにじみ出ます。

同じ趣味を持つ仲間との心のつながりも自然と生まれています。

温もりを感じる作品ですね♡

令和3年度 第1回地区推進会議

開催日：令和３年7月28日（水）

新たな協議体メンバーも加わり、和気あいあいとした雰囲気の中、「わたしたちの街での見守り活動について～地域における支え合い・助け合い～」をテーマにグループワークを行いました。

誰もが地域内で孤立することのないよう、ご近所同士で声をかけ合い、気にかけ合いながら、見守り活動でみんなが暮らしやすい地域づくりにつながっていくことを共有しました。

沢辺佐藤新聞店様より事例紹介

暑さ対策し、楽しくグループ発表

志波姫地区

～ お互いに力を合わせ地域の支え合い ～

地域交流・つながり　新田区住民

植栽活動が地域のつながりに

綺麗な花を咲かせてみんなに喜んでもらおう

新田地区農村環境保全組合の主催で、植栽活動を行いました。普段農業に携わらない方々や若い世代も多く参加し、お互いに声をかけ合い参加することにより、地域貢献や住民同士のつながりの場になっています。

楽しみ・安否確認　里区地区社会福祉協議会

みんなに会えるのが一番

7月開催　”フリー交流会“

今年からお茶っこ会を開催しない月は“フリー交流会”として、隣組のお茶飲みのような気軽に集まれる場を設けることにしました。「毎月集まる場所があり、みんなに会えるのが楽しみ」と話されています。

お茶っこ会持ち寄りの草花を生けました

生きがい・健康維持　元気に過ごす佐藤さん

自分のために頑張れる

皆さんのおかげで楽しみが増えました。

支所に飾ってある作品

くりはら元気アップ体操やお茶飲みをする仲間です。

普段は得意の裁縫で小物づくりを行い、作成した作品は社協志波姫支所に展示し、地域の皆さんに見てもらっています。週に1度は仲の良い近くの友達に誘われ、車に乗せてもらい「くりはら元気アップ体操」に参加しています。継続することが健康維持や安否確認につながっています。

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・つながり

世代を超えて楽しく交流

北ノ前地区社会福祉協議会
花山小学校

みんなで
花山音頭♪

おらが花山～
おらが花山～
よいとこだぁ～♪

毬つきとだるまさんが
転んだもしたよ～♪

毎年行われている世代間交流。花山小学校は、小規模特認校であり、児童数が少ない分、地域の方と交流する機会が多くあります。

子どもの頃から、地域の方達と顔の知れた関係が築かれることで、住民同士のつながりが、より深まります。

地域交流・つながり

みんなで協力して植栽活動！

天ヶ沢地区

花山小学校下花壇の草取り・植栽活動を行いました。久しぶりの集まりに、賑やかな声が飛び交い作業もはかどりました。

顔を合わせ話語りをすることで地域のつながりを深める大切な機会となりました。

生きがい・楽しみ

週に1回みんなと会うことが楽しみ♪

花山地区高齢者生きがい活動
支援通所事業

毎週金曜日に活動しています。脳トレや折り紙・縫い物などで指先を使ったり、体操・レクリエーションで楽しみながら体を動かし、体力維持につなげています。週に1回みんなと会い、一緒に活動することが楽しみになり、生きがいにつながっています。

支え合いの『主役』は地域住民!!

支え合いは、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であり、住民が主体となって行っているものです。
今回は、住民同士が連携して新たに生まれたつながりと、若い世代の取り組みをご紹介します。

《新たに生まれたつながり》

金成地区推進会議での情報交換の際、介護福祉施設で干し柿作りをしているとの情報をいただきました。後日、他団体の構成員さんが自宅庭でたくさん実った柿を持参し、施設ボランティアとして訪問。利用者さんと一緒に干し柿を作りました。

それぞれ持ち味を活かし、みんなで楽しむ時間を共有することで、新たな交流が生まれています。人と人、地域と施設が分野を超えて『丸ごと』つながり、互いに活動の場が広がっています。

昨年の様子

《若い世代の取り組み》

不活動実態調査のため、民生委員さんに同行いただき高齢者宅を訪問。アンケートに協力をいただきありがとうございました。

※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

迫桜高校には、将来、介護の仕事を目指し学ぶ福祉教養系列クラスがあります。コロナ禍、不活動による高齢者の「フレイル」を心配し、様々な予防事業に取組んでいます。地域のために役に立ちたいと、将来介護士として活躍する生徒を地域でも応援しています。

生徒が地域を思う気持ちと、その生徒のためにと、お互い気にかけています。

第２層協議体構成団体の紹介

築館地区『㈱長谷川新聞店』

６５歳以上の高齢者世帯を対象に、新聞店独自で定期的に行っている「古紙等回収サービス」。回収時に声がけをすることで安否確認にもつながり、住民の大切な生活支援となっています。

次回は第１６号で、金成地区の構成団体の紹介を予定しております。

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!