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19号
2022年12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

高清水婦人会「地区内清掃」

「今できること」を会員で考え、昨年度から年２回、地区内の清掃活動を行っています。思うように活動ができない時こそ、社会参加や集まりの場を大切したいと、会員たちで考えた活動は、地域貢献・フレイル予防の活動にもつながっています。

※フレイルとは…加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。

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。

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～

生きがい　奈須野さん

毎日の趣味活動が元気の源♪

折り紙や小物作りが趣味の奈須野さん。仙台七夕祭りをイメージして作成した七夕飾りは、約1カ月かけて作った大作となりました。「最近は様々な写真を参考にして、風景画を描くことが毎日の楽しみになっている」と話しており、趣味の活動を継続することが、日々の生きがいにつながっています。

健康維持　駅前地区

みんなで楽しく健康づくり♪

栗原市の運動サポーターと一緒に楽しく健康体操を行いました♪

栗原市の保健師を講師に招き、糖尿病について講話を聞きました。「糖尿病を予防するためには普段の食生活で気を付ける」ことや「定期的に体を動かすことが大切」などを学びました。こうした地区の取り組みが、地区住民の健康維持の秘訣となっています。

令和4年度 第1回地区推進会議

開催日：令和４年７月22日（金）

「みんなが住みやすい地域づくりを目指して」をテーマに、第1層協議体の役割について栗原市介護福祉課の職員から説明を聞きました。また、生活支援コーディネーターより、第２層協議体の役割や今年度の地区の訪問状況について説明を行い、各協議体の役割を改めて理解することで、自分たちが地域づくりのためにできることは何かを再認識する良い機会となりました。

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 ～

人生100年時代　地域の中で役割を持ち暮らし続けたい　その思いを実現しよう

わくわく

「熟年わんぱく塾」もいよいよ終盤

人生百年時代、団塊の世代の皆さんに呼びかけ、地域デビューのきっかけを一緒につくる、楽しく学ぶ『熟年わんぱく塾』も第４回目の講座を終えました。

８月には実技として夏野菜カレーの調理実習、10月は地域コミュニティには必須の「傾聴」と大切な「人生会議」(マイストーリー)について学びました。人生において大切なことを気づかされた塾生が、地域コミュニティ活動のきっかけの第１歩になることを実感し、地域デビューの日も目前です。楽しみながら役割を持っての社会参加は、心も身体も健康維持に繋がります。いつまでも住み慣れた場所で何より元気に楽しく過ごす模範生として、活躍する姿に今からワクワクです。

隠れ持っている特技を披露
魚さばき指導も、ジャズのベース演奏も受講生です。

地域デビューに向けての受講生の意気込みの声

- 誰かのためにその前に、自分自身をもっとよく知ることが大切。
- 真摯に誰かの話を聴くためには、力の蓄えが必要。６５才を過ぎてからも「学び」の心を待ち続けて行きたい。
- 沈黙に心を寄せ、相手に「話させる」ことに努めたい。
- 聞き流し「聞くふり」でごまかしていた。違うと気づいた。
- コミュニティで大切な傾聴は、十四の心で聴くこと。「御共生 (おもい)」に変えて活きたい

わんぱくな塾生の皆さん

令和4年度 第２回地区推進会議

開催日：令和４年10月21日（金）

協議体を設置から５年目を迎え、４年間積み重ねて来た、これまでの話し合いを振り返りながら、生活支援体制整備事業の役割の再確認をしました。

今回のテーマは、住民の叶えたい願いの中から、見えて来る課題への気づき「ピンチがチャンス・弱みを強みに!」高齢化率４０パーセントを超えた栗原市の現状とコロナ禍のピンチを住民自ら発想の転換と工夫でどうチャンスと捉えるか。役割を持ち、生きがいを持ち暮らす高齢者が、この栗原での重要な社会資源であり、地域でどう出番を創り支え合える仕組みにつなげられるかが今後の課題として見えて来ました。

みんなの集いの場
社協若柳
「にこにこカフェ」
毎月25日に開催中

寒くなるこの季節外出する機会も少なくなりますね。
運動不足になりがちで、
いつの間にか「フレイル」
なんてことも。

誰でも気軽に月一回のカフェに足を運んで、フレイル予防に。くりはら元気アップ体操もやっています。

◆毎月25日に開催
(休日の場合は繰り下げ)
12月26日(月)
１月25日(水)
２月27日(月)
◆午前10時～
◆参加費　無料
◆場所　社協若柳支所

栗駒地区　～いつまでも住み続けたい地域を目指して～

生きがい　上小路下お茶っこ会

～仲間と一緒に楽しみながら～

年に数回、お茶っこ会やお楽しみ会など、様々な内容で取り組んでいます。男性会員も積極的に参加し、レクリエーションや脳トレの進行をするなど役割を持ち交流を楽しんでいます。

リコーダーやカスタネットを使っての合唱。声を出すことも大切ですね。

健康維持　茂庭町健康体操

～レクリエーションでリフレッシュ～

毎週月曜日が集まる日で、会場まではおしゃべりをしながら歩いて参加。曲に合わせた軽体操やレクリエーションを楽しみながら一緒に過ごします。元気の秘訣は「ここに来ること」「笑い合うこと」と皆さん笑顔で話しています。

生きがい　八幡いきいき生涯学習会・山口手芸の会

～楽しみながら続けること！それが元気の源～

８月８日（月）に開催された栗原市社会福祉協議会栗駒支部、鶯沢支部事業の中で、栗駒地区の支え合い活動として「八幡いきいき生涯学習会」「山口手芸の会」の紹介をしました。自分たちの活動を地域の方々に知ってもらうことで、普段から何気なく取り組んできたことがつながりを深める効果と元気につながる効果があることに改めて気づきました。

会場までは乗り合いで集まります。定期的に集まって一緒に楽しむこと、笑い合うことが、長年続けられている秘訣です。

こたつを囲んで手芸を始めたのがきっかけとなり15年目を迎えました。数々の作品を作り、見てもらう喜びが活動の原動力となっています。

高清水地区　～ここで良かったと思える地域に～

健康維持・交流

祝200回！みんなと共にこれからも!!

高清水１３区

平成２９年度から「くりはら元気アップ体操」を継続して行い、通算２００回を突破！くす玉や紅白餅を用意して、みんなでお祝いしました。

住民の声

「体力を現状維持出来ているのを実感している」、「転んで怪我することが多かったが、始めたら怪我をすることが無くなった」など、これまでの振り返りで、継続して行うことの大切さを実感する声が上がっていました。

交流・つながり

みんなの笑顔が輝く場所に

7区桂会・自治会

年に２回、春と秋にグラウンド・ゴルフ大会を開催しています。大会に参加する住民だけではなく、応援をしに集まる方もおり、住民たちの交流の場の一つになっています。

日頃から地域で交流を続けることで、顔の見える関係ができ、安心して暮らせる地域づくりにもつながっていきます。

ポイント

長年続いているこの大会は、年２回の開催を桂会と自治会が交互に担当することで、無理なく続けられる事業となっています。

元気な８４歳女性の方は、友人と集会所へ歩いて参加しています。普段からの何気ない行動が、体力づくりや健康維持につながっています。

介護予防

集うことが嬉しい♪

2区地区社会福祉協議会

集まりの場が少なくなっている時だからこそ、健康教室での集まりは、みんなの笑顔とおしゃべりが止まりません。

この日はフレイル予防として、軽運動と社会参加の重要性を学び、介護予防へとつなげていました。

一迫地区　～助け合い・支え合いの地域を目指して～

健康維持　大川口下地区女性セミナー

健康が一番！！

レクダンス愛好会が解散となり、会員だったメンバーが声掛けを行い、毎月２日、２２日に活動しています。

女性セミナーに参加していたメンバーが講師となり、準備体操を行った後、曲に合わせ２時間体操を主とした活動を楽しみ、健康維持・介護予防に取り組んでいます。

伝統・伝承　新町地区 くりはら元気アップ体操

伝統行事を次世代にも！！

コロナの影響で地区の伝統行事（七夕を製作し、毎戸に配り庭先に飾る）を２年間行えませんでしたが、会員の声掛けで再開。毎週行っているくりはら元気アップ体操後に制作に取り組みました。会員同士、力を合わせ昔からの伝統行事を復活させ、地区の活性化につなげています。

令和4年度 第１回地区推進会議

開催日：令和４年８月５日（金）

「住み慣れた一迫にいつまでも」～助け合い・支え合いの地域づくりに向けて～をテーマにグループワークを行い、今現在行っている助け合い・支え合い活動、より良くするために、あったら良いなと思う支え合いは何かについて意見交換をしました。「支え合い、助け合いの地域づくりには声掛けが必要であること、また、子どもと高齢者の関係も大切であり、高齢者の話を聞くことが大事」等の意見が出され有意義な会議となりました。

瀬峰地区　～みんなの願いをかたちに～

安否確認・交流

～みんなで支え合い～

泉谷地区社会福祉協議会

上手だね
家でもお手伝いしてるの？

こんにちは！
お弁当、どうぞ

毎年、地区の高齢者世帯の方々へ手作りのお弁当をお届けする活動を続けています。今回は地区の小学生４人も参加してお弁当作りや配達を行いました。初めて地域のつながりや思いやりの支え合い活動を体験し、自分たちの暮らす地域を知り、関わり合いの大切さに気づきました。

こころづくしの
お弁当

つながり・交流

みんなと集まる楽しみを

カフェひだまり

『あなたも
　お茶を飲んで話しませんか』
カフェ ひだまり
毎月第２火曜日 10 時～ 12 時
会　場　瀬峰保健センター
お茶代　１００円

みんなが集まれる場所を作りたい。そんな気持ちからカフェひだまりが始まって、４年目になります。

月に一度、第2火曜日が開催日。みんながこの日を楽しみに瀬峰保健センターに集まってきます。物づくりが好きな人は、手芸など得意な人が先生になってみんなで取り組んだり、手芸が苦手な人はおしゃべりを楽しんでいます。

地区や活動内容は自由で誰でも気軽に参加できる場所です。

健康増進・交流

仲間と一緒に

瀬峰地区老人クラブ連合会

待ちに待ったスポーツ大会
みんな気合十分です

毎年、健康増進と会員の親睦を目的にスポーツ大会を開催しています。

今年は天候不良の為一度延期になっていたこともあって会員の皆さんは、張り切って参加していました。雨上がりのグラウンドでのプレーは難しかったのですがゲーム中も互いに声を掛け合い、和気あいあいと体を動かしました。運動と交流が元気と笑顔の源になっています。

鶯沢地区　～支え合う地域づくりを目指して～

交流・生きがい　斎藤さん（駒場下地区）

集いの場づくり

地域の人が気軽に集まれる場所があったらいいと思った斎藤さん。自宅近くの空地を綺麗に草刈りをして整備したグラウンド・ゴルフ場は、近所の人が楽しく話し語りができる集いの場となりました。自分の役割を持ち活動することが、生きがいにつながっています。

みんなと
一緒だと
楽しいね！

趣味・交流　趣味の教室「手作り製作教室」

集まることが楽しみに！

コツを覚えると
簡単なのよ。

毎月２回、クラフトテープを使って手作りの籠やカバンを製作。「ここはこんな感じにするといいわよ」など、お互い教え合いながら過ごす賑やかな時間は、いつもあっという間に過ぎてしまいます。同じ趣味を持つ仲間が、楽しく話し語りをするかけがえのない場所になっています。

趣味生きがい

楽しみが生きがいに

佐々木さん（八沢地区）

佐々木さんの家の玄関には、妻の節子さんが手作りした小物などがたくさん飾られています。遊びに来た人に見て貰ったり、友達にプレゼント。誰かに喜んでもらう事が嬉しく、生きがいにもつながっています。

ひと針ひと針
愛情こめて
作った作品
ばかりです。

金成地区　～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

第１回地区推進会議

開催日：
令和４年８月８日（月）

普段の
活動様子

ふれあいのまち金成は、笑顔いっぱいの宝ものがたくさん～見守り活動からつながる、地域の支え合い～」をテーマに、有壁地区で子ども達の登下校の見守り活動を長年行っているボランティア団体「たてやま安全・安心見守り隊」の皆さんに活動の様子や活動を続けてきた中で感じた喜びなどを発表頂きました。

毎朝子ども達の挨拶から元気をもらい、また活動を続けてきたことで不審者を地域に入れない安全・安心な活動につながっていることをお話し頂き、地域の横のつながりが一番大切であることを情報共有しました。

社会参加　**末野地区元気アップ体操の仲間と有壁地区地域おこし協力隊**

～ 世代と地域を超えた、交流会 ～

会話を
楽しみながら、
街歩き♪
貴重な
情報交換の場と
なりました。

散策中、地元酒造さんと偶然出会い、交流！
皆で記念撮影♪

末野地区の千田さんと、有壁地域おこし協力隊が支え合い地区推進会議をきっかけに交流。

この日は仲間を誘って「いざ！有壁へ」。

有壁地区内を一緒に散策し、歴史と人の温かさに触れました。お互いに交流を図ったことで活動が活発となり、エリアを超えて地域のつながりを深める時間となりました。

地域交流　**ありま・フリマ2022実行委員**

～ フリーマーケットで生まれる輝き ～

数十年ぶりに有壁地区でフリーマーケットが開催！会場の萩野公民館には、高齢者の方から子ども達まで集まり、にぎやかなコミュニティの場に！

また、募金箱を設置しボランティアに興味と関心を持てる活動も行い、地域の活性だけでなく、社会参加や世代間交流など、皆さんの知恵と笑顔があふれる一日となりました。

皆さんにボランティアへ
興味を持っていただく
きっかけになりました。

住民の方が力を合わせ、
会場設営！頼もしい♪

地域の子ども達を
住民みんなで見守り、
育てています！

志波姫地区　～お互いに力を合わせ地域の支え合い～

つながり・介護予防

週に一度の健康づくり

万年青会（おもとかい）

普段から地域の役員等を担い、忙しい皆さん。いつまでも元気に楽しく過ごすことを目的に、10月から毎週水曜日の午後から、男性だけの「くりはら元気アップ体操」に取り組み始めました。週に一度の活動を継続させることにより、健康維持になり、介護予防につながっています。

男性だけで楽しむぞ～。
皆さんやる気満々です。

交流・健康維持

北区健康づくり教室

北区自治会、地区住民

誤嚥防止のため、食事の前に口腔体操を！

心身共にいつまでも元気に過ごせるように、フレイル予防の講話を聞き、軽体操を行いました。自宅で簡単に出来る体操等を継続することが健康維持につながることを再確認する機会となりました。

健康づくり運動推進サポーターさんも活躍

令和4年度 第1回地区推進会議

開催日：令和４年７月27日（木）

「認知症高齢者やその家族を地域でどのように支えて行けるのか」をテーマに、普段の様子や地域での関わりかたについて、グループごとに意見交換し、発表につなげました。家族の今後の様子や、負担について考えることで、地域住民の関わり方や専門職とのつながりの必要性が見え、今まで推進会議で繰り返し話し合われ、情報共有してきた「見守り、支え合い」の大切さについて、委員それぞれが改めて感じる話し合いとなりました。

花山地区　～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

健康維持・楽しみ

楽しく歩いてみんなで健康一直線 !!

花山ウォーキング会

毎月、第１月曜日に栗原市内・市外をウォーキングして20年以上になります。コロナ禍で活動を休止していましたが、９月から再開し、楽しく活動しています。今回は、花山地区内で自然を感じながらウォーキングしました。

また、集合場所へは乗り合いで来たりと、仲間同士で助け合い、思いやりやお互いさまの気持ちが長年、活動を継続できている秘訣になっています。

みんなで活動することが毎月の楽しみにつながっています♪

認知症予防

いつまでも元気でいるために♪

松ノ原地区　佐々木様

指先がとても器用ですね♪

書く量は違いますが10年以上、毎日欠かさずノートに文字を書き続け、現在10冊目になりました。また、昔からつるし雛や小物を製作することが得意で、着物の切れ端を利用しています。最近は、指が痛いため無理をしない程度に続けていますが、字を書いたり、縫物で指先を動かすことで認知症予防につながっています。日頃からいつまでも元気で暮らせるように自身でも気を付けています。

令和4年度 第１回地区推進会議

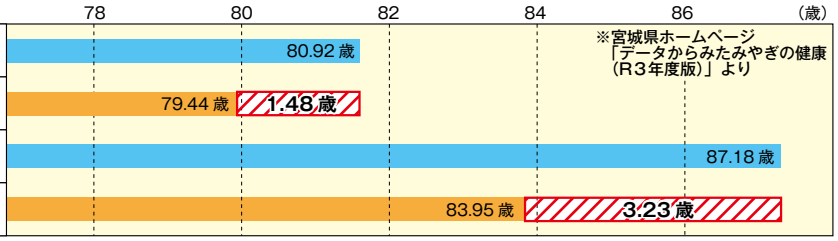
開催日：令和４年８月10日（水）

「見守り合える地域を目指して」をテーマに、現在、災害時に行っている活動・災害時に行っている活動をするにあたり、日常の生活で大切にすべきことについて情報共有・グループワークを行いました。「災害時に備え、日頃から物資の準備や確認をすること」「災害時等の安否確認や近所同士の声掛けや助け合いなどは、普段からの住民同士のつながりが重要」などの意見が出され、改めて住民同士のつながりの大切さを再認識できました。

日々の活動で健康寿命を延ばそう

いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らし続けるためには、健康寿命を延ばすことが大切です。健康寿命とは、介護や周囲の人の助けを借りることなく、起床や衣類の着脱、食事や入浴といった普段の生活の動作を、自立して健康に生活できる期間のことです。

男性	平均寿命	80.92歳
	健康寿命	79.44歳
女性	平均寿命	87.18歳
	健康寿命	83.95歳



部分にあたる、健康寿命を延ばすためにも、「運動」「栄養(食事・口腔)」「社会参加」を一体的に日常生活に取り入れることが大切です。

皆さんが普段何気なく行っている日々の活動が、健康寿命を延ばすことにつながっています!!
今回は活動の一部をご紹介します。

運動

普段行っている活動や適度な運動をすることで、脳卒中など様々な病気のリスクを軽減することができます。また、生活習慣病や足腰の痛みの発生の軽減、転倒や骨折の予防にもつながります。

栄養

一人暮らしの方に、手作りの料理をお裾分け。プラス一品で栄養バランスが整います。

普段の食事からバランスの良い食事を心がけることで、身長や年齢にあった体重を維持することができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

社会参加

外に出て人と関わる機会が増えることで、新しい友人に出会えたり、地域とのつながりができたり、社会貢献による心の充実感を得られ生きがいを感じるなど、心身の健康につながっています。

皆さんが普段から何気なく行っている活動(運動・趣味活動・散歩・体操・話語り等)が、健康維持や介護予防、人とのつながり等、様々なことにつながっています。健康寿命を延ばし、いつまでも元気に暮らせるよう日々の生活から意識してみましょう♪

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!