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21号
2023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

スポーツを通して、健やかで心豊かに広がる支え合いの輪

『一迫地区老人クラブ連合会』

モルック、グラウンドカーリング教室開催

冬季の閉じこもり予防の一環として、今年から新たにモルック、グラウンドカーリング教室を１月から３月まで開催しました。身体を動かすことで筋力低下の予防になり、介護予防、健康維持につながっています。

（団体の詳細はP12へ）

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～

築館地区に『おれんじカフェ』がオープンしました！

４月28日（金）に栗原市地域おこし協力隊の加藤様が運営するカフェ「語りすと」を会場に、認知症の方やご家族、専門職の方等が集いました。会話を楽しんだり、ボランティアによるオカリナ演奏に癒されたりと素敵な時間となりました。様々な立場の方が交流することで、地域のつながりが生まれる集いの場となっています。

おれんじカフェ開設日

日　時：毎月28日　10：00～12：00
場　所：カフェ『語りすと』（築館総合支所隣り）
　　栗原市築館伊豆２丁目10-3
参加費：300円（飲み物とお菓子付）
楽しくお話ししながら、
カフェでゆっくり過ごしてみませんか？

おれんじカフェ（認知症カフェ）とは？

認知症の方やご家族だけでなく、地域の方、専門職の方等が分け隔てなく楽しく気軽に集える場です。認知症への理解や、同じ悩みを共有・相談もできます。

ボランティアの方より
手作りのお花を
プレゼント♪

みんなで楽しくリフレッシュ♪

蟹沢地区グラウンド・ゴルフ愛好会

交流・健康維持

栗原市社協築館支部主催のグラウンド・ゴルフ大会に参加したことがきっかけとなり、地区住民同士で交流を図りながらゴルフを楽しみたいという思いから、毎週火・金曜日に活動しています。大会に参加することを目標として、仲間同士楽しみながら練習に取り組むことで、健康維持にもつながっています。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月15日（水）

広報くりはら３月号で特集された「オレンジカフェ（認知症カフェ）」が築館地区にないことから、築館・志波姫地域包括支援センターの職員より、栗原市内にある「オレンジカフェ」の活動と役割について講話をしていただきました。また、各構成団体の方々から質問をいただき、築館地区内での「オレンジカフェ」の必要性などについて話し合いを行いました。

～ 誰もがここで良かったと思える地区をめざして ～　　若柳地区

第２層協議体設置から５年　これまでを振り返り
令和４年度　第3回地域支え合い若柳地区推進会議

令和５年３月23日 開催

設立からの４年間積み重ねて来たこれまでの話し合いを振り返り、生活支援体制整備事業の役割を再確認しました。

今回は「あらためて若柳のお宝（資源）とは ？ そして次へ繋いで支え合って生きる」をテーマにグループワークを行い、課題や問題として捉えてきたことを視点を変え、発想を転換することで、若柳地区の中に埋もれていた新たな資源を見つけました。

地域包括ケアシステムの構築とは、住民の願いを叶える仕組みづくり。住み慣れた地域で暮らし続けたい願いの解決策は、まずは、他人事とせずに、地域づくりに今出来ることで関わっていくこと。その小さな関りが、大切な支え合いの姿そのものであると気づかされた話し合いとなりました。

事業開始から５年　あらためて見つけた　気づいた若柳のお宝（資源）は?

- 社協が推進した地区社協(自治会・民生委員・ボランティア老若男女の参加) 繋がりづくりの拠点
- 定年後に活躍する人が多い(事業を新たに開業)
- 空き家(有功活用 移住者入居)人口減少　過疎化をプラス思考出来ている
- ボランティア活動　趣味活動・特技を持ち生きがいを持つ人
- 近所づきあい　地域の共同作業（除雪作業隊）
- 熟年わんぱく塾　　・オレンジカフェ

話題の流れで、急遽スマホ教室で、YouTube（ユーチューブ）の見方を教え合い。そこから、スマホでの詐欺被害と防止策に、話題は次々と…

若柳で見つけた素敵な支え合いをご紹介

下在地区社協・下在さくら会

「コロナ禍中々会えなくて、顔も見れなくてねぇ～」そんな声に応えようと、地区社協とボランティア下在さくら会がタイアップして全世帯に声かけ訪問を行いました。

さくら会は２３年間お茶っこ会を継続。コロナ禍の集まれない時には、ひまわりの苗を配ったりと、工夫して繋がりを持ち続けています。

素敵な笑顔に (拍手)

上在すみれ会

歩みを止めずに、住民主体で２５年以上続けるミニデイサービスは今年も活動をスタート。９０歳の一人暮らしの男性は、ご飯支度もこなしています。そしてなんと、おかずを近所のお一人暮らしの方にお裾分け。(拍手)

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

長い長いコロナ禍で、運動不足になりがち。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日に日開催
　(休日の場合は繰り下げ)
　　６月26日(月)　７月25日(火)
　　８月25日(金)　９月25日(月)
◆午前10時～14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～

～楽しむことが元気の秘訣～

東方区手芸クラブ

手先を使い物づくりをするのが好きな仲間が集まり、繭玉で花づくり。声をかけ合い徒歩や乗合いで集まります。昼食は持参、休憩は好きな時にとり、一緒に過ごします。

時にはおしゃべりに夢中になり手が止まることもありますが、それも楽しみの一つです。

作った作品を見てもらうこと、褒めてもらうことが続けられる秘訣！

支え合いの声 聞きました

送り迎えをしてくれる人がいるから参加できるんだよね！

“普段からのお付き合いがあるからこそ”できること

- ひとり暮らし高齢者へのおすそ分け
- マイナンバーカード申請のお手伝い（写真撮影・送迎など）
- 車の乗合でお出かけやお買い物

ちょっとした“支え合い”が住み慣れた地域で暮らし続けるために大切なこと

ひとり暮らしでも気にかけてくれる友達がいるから楽しく過ごせます。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月27日（月）

「住み慣れた地域で暮らし続けるために」をテーマに、各団体の取り組み状況や新しい取り組みについての情報共有を行いました。

薬剤師による在宅訪問の情報や地域での支え合いの活動を共有し委員のみなさんからは、いい情報が聞くことができ良かったとの声もあり、地域づくりにつながる有意義な会議となりました。今後も地域のみなさんが暮らしやすい地域をめざし、「わいわいがやがや」意見を出し合い話し合いを重ねていきます。

高清水地区　～ ここで良かったと思える地域に ～

交流・つながり

地区活動が本格的にスタート !!

お茶っこ会や健康教室、作品展などなど…。年明けから地域の皆さんの要望もあり、活動を再開する団体が増えてきました。フレイル予防で大切な「社会参加」が住民主体で今後ますます行われるのを、生活支援コーディネーターが地域におじゃましながら推進していきたいと思います。

11区・13区合同 お楽しみ会

保健推進委員さんが中心となり、毎年恒例で行っている２地区合同のお楽しみ会。介護予防事業や隣接している地区の交流の場となっており、地区内外に関わらず、顔の見える関係性づくりにもつながっています。

９区　新春のつどい

３年ぶりに開催したお茶っこ会「新春のつどい」は、自治会が中心となり行っています。久しぶりの地区活動をみんなで楽しむ事で心の栄養となり、健康への第一歩につながっています。

５区　お茶っこ会

地区社協が中心となって行っているお茶っこ会を開催。久しぶりに顔を合わせる住民もおり貴重な交流の場となっています。レクリエーションで笑い合い、楽しむ事で住民の絆が深まる機会となりました。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月10日（金）

「いつまでも住み続けられる高清水を目指して」をテーマに、生活支援コーディネーターより地域の活動状況について説明し、各団体からも活動等を紹介していただきました。

みんなで話し合う良い機会となり、来年度も団体との意見交換や情報共有を行い、住みよい高清水を目指せるように会議を進めていきたいと思います。

「年 1 回研修会を行っており、地域活動や住民の様々なレベルアップにつながっている」

「食改の活動を活かした話をする機会が欲しいので、ぜひともお茶っこ会等に呼んで欲しい」

一迫地区　～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

誰もが安心して住み続けることができる「ご近所同士のつながり」

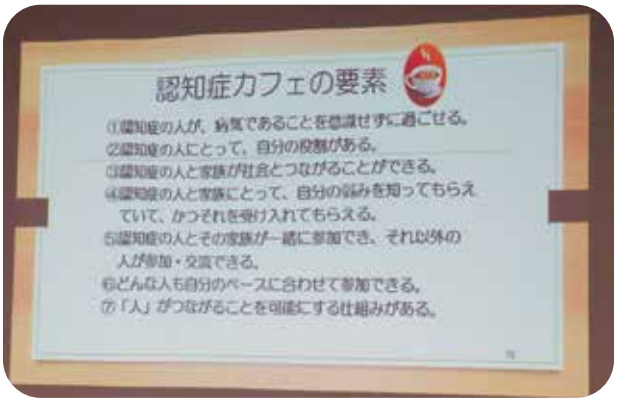
見守り支援活動

栗原市社会福祉協議会一迫支部

栗原市社会福祉協議会一迫支部では、令和３年度から地区の役員さんに協力をいただきながら、「見守り支援活動」を行っています。互いに気に掛け合い、顔が見える関係を持つことで、誰もが安心して住み続けることができ、住民同士のつながりづくりにもつながっています。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月24日（金）



一迫・花山地域包括支援センターの職員より、「住み慣れた一迫にいつまでも」～オレンジカフェでつながる輪～をテーマに、講話をいただきました。

「認知症は誰でもなる可能性の病気で、認知症になったとしても、住み慣れた一迫で暮らしていくためのつながりが必要になる。つながりを持つための手段として、オレンジカフェ（認知症カフェ）がある。」との話を受け、家族が認知症だということを認めているが、社会へつなげていくことは大変だと思う等の感想が出ました。オレンジカフェの在り方について、協議体の皆さんと情報共有する良い機会となりました。

瀬峰地区　～みんなの願いをかたちに～

介護予防・交流　　野沢絵手紙教室

お米の袋でエコバッグづくり

普段は絵手紙を描いて地域の皆さんに楽しんでもらう活動をしている絵手紙教室が年に一度、地区の皆さんと一緒にものづくり交流をしています。今年は米袋を使ったエコバックづくりを行いました。寸法を測ったり、線を引いたりに悪戦苦闘しながらも素敵な出来栄えにみんな笑顔になりました。頭を使いながら指先を動かすことが脳のトレーニングにもなっています。

つながり　　藤田地区社会福祉協議会

住み慣れた地域でいつまでも

地域の皆さんが集まって、「やまと在宅診療所」の医師、スタッフによる講話を聴く会が行われました。通院が困難になっても、住み慣れた家で暮らし続けられる在宅医療についてのお話はとても身近な問題で質問も多く皆さん積極的に参加していました。

活用できる情報をお互い共有すること、ご近所同士が気に掛け合うことで、支え合う地域づくりにつながります。

令和4年度 第4回地区推進会議

開催日：令和５年３月15日（水）

「よりよい地域づくりは　情報共有から」

コーディネーターの活動記録をデータベース化して情報を整理し、他地区の状況、意見を共有する機会となった１年間。今回はそのデータを振り返りながら団体や個人での今後の取り組みや意見などを話し合いました。地域交流や普段の生活の支え合いなどの取り組みを通して、よりよい地域づくりを進めるためには情報の共有が大切で、地域の人々が互いに話し合える場づくりが必要だということを改めて感じました。今後も関係機関と連携しながら取り組んでいきたいと思います。

鶯沢地区　～支え合う地域づくりを目指して～

健康維持・交流

～仲間と一緒に楽しく健康づくり～

駒場上地区社会福祉協議会

栗駒・鶯沢保健推進室より「フレイル予防について」の講話を聞きました。

こまめに体を動かし筋力の低下を防ぐこと、バランスの良い食事摂取が大切なことなどを学びました。

また、健康づくり運動推進サポーターから軽体操の指導を受け、音楽に合わせて一緒に体を動かし、賑やかで楽しい健康教室となりました。こうした取り組みが、地域住民の健康維持につながっています。

みんなで健康意識を高めるきっかけとなりました。

～趣味の踊りで健康づくり～

千葉さん（駒場上地区）

踊りが得意な千葉さんは、姿勢が良くスポーツマンです。体を動かすことで筋力がつき、転倒予防になっています。

好きな踊りを披露することが、自分の健康のためになり、地域の人達にも喜んでもらう、素敵な趣味を楽しんでいる千葉さんです。

好きなことを続けること、みんなに見てもらい喜んでもらうことが生きがいになり、地域の人との親睦も深まりますね！

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月10日（金）

「支え合い活動～みんなで出来ることから～」をテーマに、各団体からの取り組み事例を紹介し情報共有を行いました。

「コロナで自粛していたシニアレクリエーション大会やグラウンドゴルフを３年ぶりに実施した。体を動かすと健康にいいし、やってよかった」など、各団体の活動の様子をお話しいただき、他団体の情報をみんなで共有するきっかけとなりました。今後もより良い地域づくりにするために話し合いを進めていきたいと思います。

自分たちの地域を良くするために、自分たちが出来ることを考えます。

金成地区　～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

～畑1地区･畑2地区で長年続く『なかよし♪こよし♪』のお茶っこ会～

なかよし会

手先が器用な方が作った小物を皆さんで鑑賞♪
その後、プレゼントや、作り方講習などをして
楽しい時間を過ごしています。

温泉もみんなと一緒♪

平成17年、当時の民生委員さんが声がけし、畑1地区と畑2地区の有志の皆さんでお茶っこ会をスタートしました。現在は70代～90代の女性14名が集まり、活動を続けています。

毎月第3火曜日は温泉施設のバスが地区内を巡回し、参加者を会場まで送迎してくれます。午前9時から午後3時まで、おしゃべりや温泉を楽しみ、昼食を囲んだ後はみんなで昼寝など自由に仲間との時間を楽しみます。

地元の温泉施設を会場に、月に一度仲間と集まり「温泉につかり体をリフレッシュ！」「話し語りを楽しみ心もリフレッシュ！」する大切な日となっています。

ポイント

◎毎月、お出かけして仲間と会話や入浴でコミュニケーションをとることは、社会参加になっていますね♪

◎地域で集まれる場所を上手に活用しています。仲間同士だけでなく、温泉施設職員の方も何気なく見守りを行っていますね♪

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月10日（金）

『金成地区の交通事情って？～マイカー以外の移動手段について～』をテーマに、地域などで活用されている移動支援の情報や、自分たちや地域で出来ることはないか話し合いました。「デマンド交通を上手に利用している高齢者へスポットを当て、デマンドマスターおばあちゃんとして紹介すると、口コミで利用が広まるのではないか。」など活発な意見が出されました。

誰もが暮らしやすい地域になるよう、今後も話合いを重ねていきます。

志波姫地区　～お互いに力を合わせ地域の支え合い～

介護予防・交流

集まりたいから工夫して、楽しみができたよ

橋本老人クラブ豊寿会

ここ数年は、コロナ禍により行事開催が出来ていない状況でした。会員の中から「集まりたいよね。何かきっかけをつくれないかなぁ」との声を受け、「くりはら元気アップ体操」に取り組み健康維持や介護予防につなげています。

せっかく集まったのだからそのまま帰らずに…
体操終了後は、話語りしながら情報交換をしたり、ゲーム等で楽しく交流しています。

健康維持・交流

気の合う仲間と出来ることから始めよう

ひまわりカフェ

フレイル予防の話を聞いたり、ヨガ等の指導を受けています！(^^)!

「身体は、まだまだ大丈夫と話していたのに、この頃疲れやすくなったよね」と話すことが多くなったことから２ヵ月に1度集まり、心身ともにリラックスしながら、健康について学んでいます。何よりも気の合う仲間と同じ目的を持ち、集うことが楽しみにつながっています。皆さんも参加してみませんか。
参加者募集中で～す。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月22日（水）

「地域活動への参加を進めるために」をテーマとし、盛んに活動を行っている団体等の事例を情報共有しました。今後は、地区内の活動を多くの年代層が集まる商業施設等の掲示板等で紹介し、取り組むきっかけとなるよう情報提供することが大切等の話が出ました。今後も地域で出来ることについて話し合いを深めていきたいと思います。

会議の中で共有した活動をまずは、社協志波姫支所に展示し、ご紹介しています。皆さん参考にしてください。

花山地区 ～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

交流・つながり

詐欺被害、みんなで心がけることも対策の1つ！！

築館警察署花山駐在所の伊藤所長より、花山地区内での事件・事故の状況や特殊詐欺等について講話をいただきました。最近では、特殊詐欺事件が増えているため、詐欺被害への対策などを身に付けておくことが、自身の身を守るための第1歩になります。

草木親和会

伊藤所長の講話後、花山にゆかりのある方が行っている語り部のDVDを鑑賞。その後、スカットボールで体を動かしました。交流を通じ、地域内のつながりが生まれることで、お互いに気に掛け合う関係が築かれていますね。

座主地区お茶っこ会

今年度、初めてのお茶っこ会を開催し、参加者の最高齢は95歳の男性でした。
久しぶりのお茶っこ会に、最近の出来事などを話したり、伊藤所長さんへ質問したりと有意義な時間となり、会場へは乗り合いで参加したりと、地域のつながりの強さも感じることのできたお茶っこ会となりました。

みんなに会い、楽しく話語りや活動することで仲間同士の親睦も深まります。
詐欺被害なども、みんなで心がけ被害に遭わないよう気を付けることが大切です。

令和4年度 第3回地区推進会議

開催日：令和５年３月16日（木）

重要!

①運動 → 筋活：筋力を増やす
　　骨活：骨を丈夫にする
②食事 → 食活：栄養（毎日の食事を大切に）
③口腔 → 口活：お口のケア（歯磨き、口や舌の運動でお口の病気予防）
④交流 → 認活：人とふれあう事がとても大切

「健康寿命について学ぼう」をテーマに、一迫・花山地域包括支援センターの小野寺所長より講話をいただきました。元気でいるために必要な4大ポイントとして、①運動、②食事、③口腔、④社会参加の大切さを教えていただき、重要さを再認識する機会となりました。
また「機会があれば地区住民へも伝えていきたい」と構成員から感想もあり、高齢化率の高い花山地区ですが、健康寿命を延ばし、いつまでも元気に暮らし続けられる地区を目指してまいりたいと思います。

生活支援体制整備事業とは…

住み慣れた地域で自分らしい生活を続ける事ができるように「医療、介護、住まい」とともに、生活支援や介護予防を一体的に支援し「地域における支え合いの体制づくり」に取り組んでいく事業です。

また、地域の様々な関係機関が構成員となり、住民主体の「地域が元気になるための話し合いの場」である第２層協議体（栗原市地域支え合い地区推進会議）で情報共有も行っています。

第２層協議体構成団体の紹介

地域の健康教室等で、運動することの楽しさや大切さを体操を通して周知、啓発しています。交流することでつながりも深まり、地域の皆さんの健康維持や介護予防につながっています。

志波姫地区健康づくり運動推進サポーター

表紙の団体紹介（一迫地区老人クラブ連合会）

昭和３８年4月、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり「生活を豊かにする楽しい活動」を行うことを目的に発足し、令和５年4月現在では会員数は４８２名になっています。

冬季間のモルックやグラウンドカーリング教室の他、老人クラブ連合会主催で趣味の教室として８教室（書道・パンフラワー・シルクフラワー・社交ダンス・グラウンド・ゴルフ・パークゴルフ・ペタンク・水中ウォーキング）があり、健康増進や介護予防に努めています。

継続できている秘訣

一人ではなく、仲間と一緒に取り組むこと。幅広い年齢層の方が集まることで、新しい出会いを通して仲間づくりができています。

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!