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23号
2023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

若柳新町元気アップ体操の仲間達

（活動紹介は12ページ）

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 ～

つながり・世代間交流

八沢地区「地域の宝 子ども交流会」

～ 地域の大人が先生に ～

蛍のえさ『カワニナ』を教えてもらい、「だから蛍がいるんだね～」と納得！

毎年恒例の行事。受付では全員に可愛い名札が配られ、音楽に合わせ自己紹介するゲームから始まりました。地区役員の方による手品や紙芝居に子ども達は興味津々！

また同日、八沢環境保全会の方と田んぼの生き物調査を行いました。子ども達の成長を地域の皆さんが優しく見守っています。

中町地区「夏まつり」

～ 顔の見える関係づくりから ～

元気な子どもたちを見て、皆さんも笑顔に！

顔合わせの機会を大事にしたいと、久しぶりに開催。輪投げやゴルフで楽しく交流し、参加者からは「久々に子どもの笑い声聞いたや～」と喜ぶ声が聞かれました。全体進行は熱海区長、ゲームの進行は若い親世代が担当し、皆で行事を盛り上げていました。

日頃からの交流が、住みやすい地域づくりにつながりますね。

見守り・支え合い

下萩沢地区「いつものお茶飲み仲間」

～ 週１回、皆の顔を見ると安心するね ～

買い物中のひと休み＊

毎週金曜日、伊藤さんのお家に移動販売車がやって来ます。その日に合わせて、仲良しのご近所の皆さんが、お菓子や手料理を持ち寄って、お茶飲みをしています。

畑や花が趣味の人、運動が好きな人、色々な人が集まり、何気ないおしゃべりを楽しみながら過ごす時間が、皆さんの元気の源です。

いつも来る人が来ない時は、声がけし体調を聞いたり、買い物を代行したりしています。

普段から互いを思いやり、気にかけ合うことが、支え合いにつながっています。

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 ～

週一回の社会参加　高齢者生きがい活動

栗原市の高齢者サービスの一つ、高齢者生きがい活動通所支援事業に通う皆さんに会いに行って来ました。

この事業は、介護認定を受けていない方々を対象に週一回開催。若柳地区では、地区を分けて、水曜日と金曜日に若柳公民館を会場に行われています。

元気アップ体操では、声もしっかり出して口腔体操も

いち　に　さん　し
にい　に　さん　し
大きく掛け声

主な活動　①元気アップ体操・歌・脳体操
②一緒によく噛んでお弁当昼食
③ 楽しく笑い　社会参加

これって「フレイル予防」の基本ですね。

９０歳チームに元気の秘訣を尋ねると?

「まだ　ご飯炊きしています。」

「草取りは私の仕事」「掃除は欠かさない」と、まだまだ現役。役割を持ち暮らすことが元気の秘訣です。

※利用については社協支所へお問い合わせ下さい。

こちらの皆さんなんと９０歳以上チームのお姉様

令和5年度 第2回地区推進会議

令和５年10月24日㈫開催

今回のテーマは､「頼って　頼られて」

今年２回目の推進会議は、『「頼って頼られて」支援につながるためにお互いの役割を知ろう』がテーマです。

地域包括ケアシステムは、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けたい住民の願いをかなえる仕組みづくり。

住民が取り組んでいる小さな支え合いと専門的ケアと手を組み連携して支えることです。

よく耳にするケアマネジャーさんより直々に役割について説明を受けました。

ケアマネジャーと Q＆Àに
「そうなんだぁ～」良い学びの場となりました。

テーマの「頼って　頼られて」は、今年第１回会議に、この体制整備事業を一言にすると？の問いに委員から出た言葉です。住民同士も「頼って　頼られて」そして、ケアの専門職の方々は、住民の力にも「頼って　頼られて」を必要としています。

そこで現在、住民の集いの場等の資源を一冊にまとめた「栗原市生活お役立ちガイドブック（仮称）」を来年度発行に向けての意見交換も行いました。

栗駒地区　～いつまでも住み続けたい地域を目指して～

「中野さくら会」

～地域のつながりは集まることから～

住民の集まる機会を作りたいとの思いから今年度「中野さくら会」を発足。地域住民を対象に毎月１回のお茶っこ会を開催します。健康体操や小物づくりをとおして、住民同士のつながりを深めます。

出来上がりを楽しみに、教え合いながら作りました。

参加者の声

★一緒に活動すると笑いがあっていいね。
★見守りにもなるね。
★物づくりは男性には難しいけど、一緒に取り組むことはいいことだね。

「馬場地区元気アップ体操」

～くりはら元気アップ体操始めました～

今年度から定期的に集会所に集まり取り組んでいます。友人同士で誘い合いつながりの輪が広がりました。

「ここに来れば笑いがいっぱい」「家にいるよりいいのっしょ」と住民同士の会話を楽しみながら、和気あいあいと活動しています。

楽しみながら続けることが大切なことです。

～地域のみんなと顔を合わせること・集まることが増えました～

９月よりスタートした移動販売は地域住民の集いの場となっています。

販売員の方とも顔なじみとなり、地域の方と冗談を交えた会話で、大笑いしながら買い物している様子も伺えました。顔を合わせ笑い合うことも健康につながりますね。

高清水地区　～ここで良かったと思える地域に～

世代間交流

楽しく作って、おいしく食べて

5区自治会

多世代で交流を持ちたいと思い、４年振りに自治会主催で開催したファミリークッキング教室に、小・中学生を含めた地区住民が参加しました。普段顔を合わせる事が少ない世代の住民同士、調理や会食を行いながらわいわいと会話を楽しみ、世代間の交流を深めていました。

女性陣に交ざって区長さんも料理に挑戦!

作った料理はみんなで試食しました

わいわいと楽しかった交流事業！ しかし、こんな悩みも・・・

若い世代だけではなく、コロナ禍もあり事業に参加する人も少なくなってきている。地域との関りを無くさないために、地域に出て来てもらうためにも、これからは事業の内容等を変えて行かなくてはいけないのでは…。

地域住民

生活支援
コーディネーター

日頃からの顔の見える関係づくりが、緊急時や災害時等の「いざ」と言う時の助け・支え合いにもなります。住民たちのニーズに合わせた地域づくりが大切になって来るので、必要な際は生活支援コーディネーターへ相談してください。

各地区で健康教室が行われています!

健康教室は生活習慣や体の事を見直し、運動等で健康維持につなげる事だけが目的ではありません。社会参加や見守り・安否確認、生きがい、情報共有の場等々・・・様々な効果があり、体だけではなく心も健康になる活動となっています。

1区

10区

12区

一迫地区　～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

～つながる笑顔　ひろがる笑顔～

いちはさま地区ボランティア連絡協議会の活動紹介!!

施設ボランティア

毎週土曜日の朝、ケアハウス山王の利用者様とコミュニケーションを取りながら、配膳やお茶出し、見守り等のボランティアとして活躍中の三浦さん。利用者様の「ありがとう」の一言でお互いが笑顔になり、やりがいがあると話しています。

施設とはもちろん、施設内の高齢者が地域コミュニティとつながれる機会の一つとなる地域貢献です。

配達ボランティア

安否確認を兼ね「配食サービス」の配達ボランティア活動も行っています。

雨の日や雪の日も交代で活動しており、「配達時の利用者さんの笑顔を見るのが楽しみです」と話しています。

お弁当配達を通じ、お互いの笑顔が明日への活力となっています。

いちはさま地区ボランティア連絡協議会では、会員募集中です。興味のある方は一迫地区生活支援コーディネーターまでご連絡ください。
連絡先：５２－４４３３

～元気のリレー～

一本松地区

今年度、新しく個人宅の畑をお借りし、社協事業の「くりはら・げんき・ひまわりプロジェクト」に協力。畑一面にひまわりの花が満開となり、道行く人たちを楽しませてくれました。

咲き終わったひまわりは、早朝から会員同士協力して種の採取を行いました。

みんなに喜んでもらいたいという気持ちが来年にもつながる活動となり、きれいで賑やかな地域となります。

瀬峰地区　～ みんなの願いをかたちに ～

健康維持・交流

元気に　楽しく　いつまでも

上富老人クラブ白寿会

いつも元気に声をかけてくれる上富老人クラブの皆さんは、週1回のグラウンド・ゴルフ、月２回のくりはら元気アップ体操に取り組み、健康維持に努めています。活動の際にはお菓子を持ち寄り、お茶っこ飲みをしながら、地区の様子やそれぞれの近況を話しながら過ごすことが楽しみになっています。

会の名前は 99 歳 (白寿) まで楽しく健康に暮らし続けたいという願いが由来です。会では年に数回、集まりに出てこない会員宅に役員たちが出向いてお茶飲み話をしてくる「出前お茶っこ会」を企画しています。ペットボトルのお茶とお菓子を持参して、訪問される側に負担をかけない交流で、つながりを大切にしています。また、若い人たちが時間がなくてできないこと、自分たちができることはやりましょうとの考えから地区集会所の周辺の草刈りや植木の剪定なども行っています。

元気に楽しく、地域で暮らし続けていくためのヒントをたくさん持っている皆さんです。

介護予防・交流

集まることで　健康アップ！

上荒町あやめの会

かわいい花かごは、持ち帰って飾ります。

介護予防を目的に年に６回の集まりを持っています。いつまでも自分らしく暮らし続けられるように、健康維持に努めて、家でもできる体操をみんなで行っています。またこの日はボランティアさんと一緒に折り紙での作品作りを行いました。「普段はしないことも、みんなでやると楽しいね。」という声も聞かれました。頭と手を使い、おしゃべりをしながらの取り組みは、健康のもとになっています。

鶯沢地区　～支え合う地域づくりを目指して～

～ 地域を超えた　物づくり交流会 ～

駒場下地区狩野（かの）さん＆
金成地区岩崎ボランティア友の会

物づくりが得意な狩野さんが講師となり、金成地区の岩崎ボランティア友の会の皆さんと一緒に手作りモップを作成しました。何気ない話語りで地域を超えた新たな交流がうまれ、賑やかで楽しい仲間づくりの場になりました。

金成地区と鶯沢地区の生活支援コーディネーターが連絡調整し、交流会の開催となりました。自分たちもやってみたい活動がありましたら、気軽に生活支援コーディネーターに問い合わせください。

秋法（あきのり）地区

～ 伝統を次世代につなぐ　しめ縄づくり ～

地区の神社の総代が集まり、秋祭りに奉納するしめ縄づくりをしました。力が入る難しい作業ですが、みんなで声を掛け合いながら作業をしました。自分たち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。

～ 移動販売でお買い物　地域住民が触れ合う場所 ～

買い物に来ていた知人との挨拶や、近況を語り合うことで、情報交換の場になっています。

また、地域住民同士が顔を合わせる機会を持つことで、体調確認や安否確認にもつながりますね。

金成地区　～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

「市民バスに乗ってみました！」

地域支え合い金成地区推進会議では、車の運転がむずかしくなった時に、買い物や友人宅へ向かうには、どういった手段で移動できるのかとの話合いが続いていました。

そこでスポットを当てたのが『**市民バス**』

でも、「乗ったことがない」「乗り方がわからないと、せっかくある交通機関を活用できない」など疑問がたくさん。

まずは自分たちが体験してみようと、金成有壁駅から花山自然薯の館までの『**市民バス試乗会**』を行いました。

（市民バス試乗会に向けて）

「花山に向かう路線はどれか」「乗車時間や、料金はいくらか」などを各自が調べ、作成してきたオリジナル時刻表を発表。

発表の中から「どの行程表が一番快適に移動できるか」をみんなで話し合い、試乗会のプログラム内容を決めました。

市民バス試乗会の様子

実際に利用し、一日の便数が少ないものの、通学の時間帯は乗り換えするバスの待ち時間が短くスムーズに移動できること、市内の中核病院が乗り換えの要所となっていることなど、新たな気づきがありました。

意外に、便利！

自治会で
声をかけ合って
市民バスに
乗ってみたい！

志波姫地区　～お互いに力を合わせ地域の支え合い～

活動が楽しみ、生きがい、健康維持に

志波姫家庭バレーボール愛好会

活動開始から２５年。毎週水曜日の午後から志波姫公民館で活動しています。６０代前半の方から最高齢は８６歳男性。週一度楽しみながら活動することが継続の秘訣になっています。

※６０歳以上の方ならどなたでも参加できますよ。バレー経験のない方でも歓迎です。

元気な姿を見て安心できるから

ボランティアグループ福寿草

会食型ボランティアを志波姫町時代から行い、一人暮らし高齢者の皆さんのできることを考え、月一度開催しています。集うことが出来ないときには、利用者宅にお弁当を配りながら、安否確認を行い、その後の反省会では、利用者の様子を情報共有しました。皆さんに喜んでもらえることが自分たちの継続の秘訣になっています。

みんなに会える楽しみが参加につながっています

里地区住民

最高齢の白鳥さん

お茶っこ会に参加し、ボランティアの舞踊鑑賞やゲーム等をしながら身体を動かし、毎回楽しんでいます。健康維持や介護予防になる活動も多く、皆さん毎回参加できるように日頃から体調管理に気をつけ過ごしています。

花山地区 ～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

健康維持・楽しみ

一緒だからこそ楽しい

花山ウォーキング会

毎月第1月曜日に栗原市内、市外でのウォーキングを約20年以上続けています。今回は自然豊かな花山のこもれびの森森林科学館周辺を歩きました。移動が難しい人がいる時はみんなで連絡し合いながら乗り合わせで来る等、仲間同士助け合いながら活動に参加しています。

ウォーキングの参加者からは「歩く事でいい運動になる、一人で歩くよりも一緒に喋りながら歩くからとても楽しい」と笑顔で答えられていました。お互いに助け合い一緒に楽しむ事が長く活動を継続できている秘訣です。

珍しい植物発見！

花山幼稚園・大場さん宅

花山幼稚園りんご狩り体験

世代間交流・つながり

りんご採るの難しい～！

毎年続いているりんご狩り体験。花山には沢山の事を教えてくれる大人が住んでいる事を、子どもたちに知って欲しいとの思いからこの活動が数年前から始まりました。宿地区でりんごを育てている大場さんは、りんご狩りを通じて収穫に至るまでの過程や大変さを子ども達に伝わるように分かりやすく説明していました。地域の大人が先生となって子ども達と交流することで、子どもが地域を知り、興味を持つきっかけとなっています。

つながり・歴史継承

いつまでもこの地で

小豆畑地区

ここに住む人の多くは戦後の開拓事業で移住してきた方達の子どもや孫の世代に当たります。開拓当時の苦労や町ができていく過程を見てきたからこそ、地区に対する思いや開拓者への敬意が受け継がれています。

住み慣れた場所で暮らし続けていくために集会所の植栽活動やお茶っこ会等の活動を通じてお互いに支え合い交流し合う関係を築いています。

表紙の紹介 若柳新町元気アップ体操の仲間達

くりはら元気アップ体操に地区で取り組んだのはこの事業開始すぐでした。顔を合わせ、体操後のお茶飲みも集まる目的。

しかし　コロナ禍で活動自粛も余儀なくされる中、続けたいと、仲間が向かった先は、社協若柳支部の「にこにこカフェ」でした。月一回はこの場所での元気アップ体操とお茶のみを続けています。

今年７月に集会所での活動を再開。団長と呼ばれる、最高齢者は坂本さん。団長手作りの漬物や菓子がテーブルを彩ります。坂本団長は１９歳で消防団に入り、６０年間地域を守って来られた一人で宮城県の消防協会長も務めた方。

健康維持は自分の為でもあるし、地域の為にもなる。８４歳になった今も、体力づくりと地域のために現役です。

今回のメニューは、早朝に畑で収穫した豆で、ずんだづくり、はっとをねり、だし汁をとり、テーブルへ。

ここは様々な事を学べる場です。高齢化という中で、生活支援につながる話題が満載。お互いに、気にかけ、気にかけられ、そして団長の地域防災意識を引継ぎ、「ここは良い町」にして行くのは、自分たちの意識があればこそ。

これからも続けて行きます。介護予防は自分の為、そして地域の為、何より仲間との楽しい時間が待ち遠しいです。

第2層協議体構成団体の紹介

瀬峰地区民生委員児童委員協議会

小学生、中学生への朝の挨拶運動を継続しています。スクールバスや送迎車の利用で、地域を歩く事の少ない子どもたちとの地域の大人の顔の見える関係作りにもなっています。

地域での安心な暮らしを支える民生委員。隣近所の気に掛け合い・支え合いが少なくなっている今、支え合える地域づくりを働きかけていきたいと思います。

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!