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24号
2024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

「踊って・しゃべって・笑って」楽しい時間

志波姫（レクダンス水曜会）

ー活動紹介は12ページー

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～

久しぶりの賑わい！

成田地区

　コロナ禍でなかなか集まる機会が持てませんでしたが「そろそろ集まって何かしたいね」との声もあり、自治会と地区社協役員が協力し、４年ぶりにお茶っこ会を開催しました。当日は５０代から９０代の幅広い年代の方が集まり、スカットボールで交流。各々にスポーツ経験を思い起こしながら、皆でわいわい楽しみました。参加者からは「いがったね～」「次も楽しみにしてるね」との声も聞かれ、久しぶりの交流を通して住民の絆が深まる機会となりました。

世代を越えて大集合!

本木地区

　４年ぶりのレクリエーション大会は、自治会の若い親世代が中心となり、班対抗・総当たり戦のスマイルボウリング大会を企画しました。当日は、選手や応援に来た方、小さいお子さんのいるご家族等も大勢集まり、賑やかに開催。ルールの簡略化や、練習コーナーの設置、お楽しみ抽選会など、参加者が気軽に楽しめるよう工夫されていました。普段接する機会が少ない年代の方とも、ゲームを通して顔なじみになり、地域間のつながりが深まる機会となりました。

仲間がいるから楽しめる！

バレーボールチーム「ハイブリット」

　８年程前から毎週水曜日の午後、築館体育センターで６０代から７０代の方が活動しています。会場には終始、皆さんの掛け声と笑い声が響き渡り、元気に楽しみながら練習しています。ゲームの合間のおしゃべりも楽しみの一つ。年に数回ある大会に向けて、仲間と一緒に切磋琢磨することが生きがいにつながっています。６０歳以上なら誰でも参加OKです。興味のある方は、生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

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～

冬至カボチャはっとの会

大畑地区

声を出すといいね

冬至の日に合わせた恒例行事の冬至カボチャはっとの会。会長さんの提案で「大畑歌声サロン」として４年ぶりに開催しました。冬至カボチャはっとを食べながら「声を出すっていいね～」と男性陣が先導し、大きく口を開け声を出して歌います。

フレイル予防に大切なのは、運動、栄養、社会参加。ご近所さんとの交流や社会参加の場となるお茶っこ会活動はフレイル予防にもつながりますね。

郷土料理を通じて支え合い

米ケ浦１地区　鈴木さん

若柳小学校で特別講師

毎年秋に1万個以上の干し柿づくりに取り組む地元若柳に暮らす82歳の鈴木さん。12月に若柳小学校に招かれ４年生に郷土料理についての講話を行いました。今年は約3千個を作りご近所や知人に全ておすそ分けしています。普段の暮らしの中にあるつながりやお互いさまの関係を小学生にも伝えました。

高齢者の手仕事や知恵も地域に残したい大切な資源の一つ。講話を聞いた児童からはお礼のお手紙が届きました。

楽しく学び地域デビュー

熟年わんぱく塾

小さな出来ることで

人生100年時代。団塊の世代に呼びかけ、講議と実技と現場実践で地域デビューのきっかけを作る「熟年わんぱく塾」。

楽しみながら役割を持って社会参加することは、心と身体の健康維持にもつながります。いつまでも住み慣れた場所で元気に楽しく暮らし続けるために自分にもできる小さなことから始めていきたいとの思いを寄せ、本気で学んだ塾生は、地域デビューで既に活躍中。仲間と共に「ここ(若柳)で良かった」と言える地域づくりを進めていきます。

栗駒地区　～いつまでも住み続けたい地域を目指して～

ほっと一息、ほっとする時間

新田地区０円喫茶「きまぐれ」

毎週水曜日、移動販売車が巡回する日に合わせて喫茶店をオープン。販売車が来るまでの間、お茶やコーヒーを飲みながら情報交換の時間を楽しんでいます。時には販売員も交えておしゃべりをするなど、小さなコミュニティの場所となっています。

楽しく健康維持

マロンレディース

これからも健康維持のため続けていきます

趣味を活かし毎月２回、曲に合わせた体操で体を動かします。自分たちの楽しみと健康のために続けてきた活動は、今年で１５年目を迎えました。集まれば仲間がいて、合間のおしゃべりも心の健康につながります。楽しみながら取り組むことが続けられる秘訣ですね。

地域のつながりは交流から！

泉沢地区　健康教室

地域のみなさんと、久しぶりに顔を合わせる機会となりました。当日は、レクリエーションでの交流とフレイル予防について学びました。普段の食生活や運動など、自分の生活を見直すことができました。健康な体を維持するためにも地域のみなさんとの交流を増やし、楽しく過ごすことが介護予防にもつながります。

高清水地区　～ここで良かったと思える地域に～

新年を迎える準備を

11 区西表（にしおもて）老友会

昨年から地区の老人クラブを中心に、家や集会所に飾るしめ縄作りを始めました。来年の健康を祈りながら会長が指揮をとり、みんなで教え合いながら作ったしめ縄。昔からの伝統・文化を引き継ぐ大事な行事になっています。

「来年はもっと参加者を増やし、後世に伝えていきたい」との声もあり、どうしたら参加者が増えるかなど、次回に向けての活動をみんなで考える場にもなっていました。

つながって、広がる活動

12区自治会

地域住民が支え合いを行っていく上で知っておきたい認知症について、地区内の60代から80代の住民が集まり「認知症サポーター養成講座」が開催されました。きっかけはR5年10月に行われた地域支え合い高清水地区推進会議の場。構成員である地域包括支援センターから、住民向け講座の情報提供があった事で実施に至りました。会議に参加した構成員同士のつながりで、住民が改めて学ぶ良い機会となりました。

地域も集積所もカラフルに

9 区 PTA・自治会

自分たちの使うゴミ集積所を綺麗に使って欲しいと開催した環境美化ペイント事業。「参加する人たちに楽しんでもらう事が大切」、「自分たちがペイントをする事で、ゴミ出しのルールを守ってもらいたい」との思いから、自治会が企画を考えPTAが主導となり、子供も大人も楽しく自分たちの地区の環境を見直す事業となりました。

顔を合わせる機会の少ない世代が集まり、顔見知りの関係を作るきっかけにつながっていました。

一迫地区　～ 助け合い・支え合いの地域を目指して ～

みんなで支え合おう

高橋下地区老人クラブ「あかね会」

昨年度発足した、女性会員のみの老人クラブ「あかね会」。今年度２回目の廃品回収を行いました。会員宅や地区内から集めた資源ごみは、雑誌や新聞紙、段ボール、空き缶などに分類して会員の軽トラックに積込み、リサイクルセンターへと向かいます。収益金は、モルック大会時の景品等の購入に充て、地区内が一体となって健康維持に務めるよう工夫しています。

ご一緒にどうぞ！

川北地区「川北女子会」

昨年度、女性だけのメンバーで立ち上げた「川北女子会」。第１、第３木曜日に活動しています。

健康意識の高い面々が集まり、「桜樹リハビリ体操」DVDを見ながら体を動かし、お茶会、おしゃべりを楽しみながら和やかな雰囲気で活動しています。この日は、区長さんが特別参加。今後、地域全体で取り組み、健康維持に努めていきます。

集える場所があることは、皆さんにとって何より健康で幸せなことですね。

口の健康は全身の健康

新町地区

くりはら元気アップ体操に取り組んでいる団体。今回は、オーラルフレイル対策事業に取り組みました。前沢歯科衛生士より、歯ブラシの上手な使い方や入れ歯のお手入れの仕方等の指導を受けた後、百歳までごっくん体操を行いました。

オーラルフレイルを予防することで、全身の健康にもつながっています。

瀬峰地区　～ みんなの願いをかたちに ～

バルーンアートに挑戦

下荒町の集い

「これが、何になるのかな。」始めた時は膨らませた風船をもって、ちょっぴり不安そうな顔でしたがつかんで、ひねってを繰り返すうちにどんどん楽しくなってきました。おしゃべりしながら、時には風船の割れる音に悲鳴を上げ、にぎやかに過ごしました。終わる頃には風船の花束が完成し、みんな大満足！今度はどんな楽しいことができるでしょうか、みんなと一緒に楽しむことが元気につながります。

お茶っこ会で楽しく

上藤沢地区

久しぶりのお茶っこ会、ストラックアウトと犬棒かるたを行いました。始めるときには「幼稚園みたいだなぁ」といやそうな顔をしていた人も、会が進むにつれて、ニコニコと楽しそう、「やってみると難しいもんだ、いい刺激になる。」と話していました。なかなか集まる機会がないけれどみんなでおしゃべりしながら楽しむことが健康の秘訣になるようですね。

“札を見つけたら、お手玉を落として取ります”

私たち楽笑会です

宮小路原地区

久しぶりに開催した地区のお茶っこ会。今回は栗原市内の名所、名物を読んだ「栗原かるた」で、懐かしい栗原、知らなかった栗原の話をみんなで楽しみました。

初めて参加した人からも、次の集まりを楽しみにしているとの声が聞かれ、集まって話し語りすることの良さを感じることができました。

鶯沢地区　～支え合う地域づくりを目指して～

仲間と集う交流会

鶯沢地区老人クラブ連合会

シルバーレクリエーションでスカットボール大会を開催。当日は多くの参加者が集まり、久しぶりに会う仲間と挨拶を交わし楽しく話語りをしていました。集まることで地域住民同士のつながりを深める大切な時間となりました。顔を合わせる機会が増えることで、お互いの体調の変化や異変にもいち早く気付くことができ、見守りの効果にもつながりますね。

自分たちが出来ることを

更生保護女性会鶯沢分区

地域の子供たちの健やかな成長に願いを込めて、ひと針ひと針大切に製作したBOXティッシュカバーを、鶯沢児童クラブの子供たちへプレゼントしました。子供たちの喜ぶ顔が生きがいとなり、活動を続ける意欲にもつながっています。また、地域の大人に見守られることで子供たちと住民同士のつながりが深まり、安心できる地域づくりになりますね。

令和5年度 第２回地区推進会議

開催日：令和５年10月13日（金）

「支え合える地域づくりにするために～買い物支援～」をテーマに、高齢者や移動手段が無い方への買い物支援について、地域で出来ることを情報共有しました。「住民同士のコミュニケーションや、お互いさまを大切にして支え合っていかなければならない」等、多くの意見があがり地域のつながりについて再認識しました。今後もより良い地域づくりを目指して話し合っていきたいと思います。

金成地区　～ お互い気に掛けあい 安心して暮らせる地域に ～

私たち！ 生涯現役ガール

末野たんぽぽの会

週に1度、くりはら元気アップ体操を行い体力維持に努めている皆さん。「体操以外の活動もやってみたいよね。」との話から、昨年からボランティア活動へも取り組み始めています。この日は、自宅の庭で育った柿を持参し金成デイサービスセンターを訪問。利用者さんと一緒に干し柿を作りました。

ボランティア活動を始めて、これまで以上に色々な方との交流が深まっています。体だけでなく心も充実し、笑顔いっぱいの素敵な活動となっています。

地域一丸となって！

金成南一自治会

毎年11月3日、小規模多機能施設まりやの家と一緒に防災訓練を行っています。同じ金成南一地区に暮らす住民同士、いざという時に備え、力を合わせての避難訓練は15回目となりました。

介護経験の少ない男性も、4人1組となり利用者さんを支えながら避難場所まで誘導します。毎年訓練を重ねることで、「大丈夫ですか？」と自然な声がけも生まれています。

普段から地域と介護施設がつながりを持ち、顔の見える関係が安心した暮らしへとつながっています。

集会所で奏でる音色

沢辺上自治会

この日は、集会所を会場にミニコンサートを開催。

演奏者は、ギター演奏が得意な地域のお父さん方。地域のために、地域の持ち味を活かし、地域の人による手作りのコンサートです。

自分たちの暮らす場所を大切に思い、工夫を凝らしたコンサートは、歌声だけでなく、優しい気持ちも会場いっぱいに広がりました。

参加している皆さんが、ほっこり笑顔になる居心地の良い、集いの場ですね。

志波姫地区　～お互いに力を合わせ地域の支え合い～

支え合うことの大切さ

山の上ボランティアの会

90代のひとり暮らし高齢者宅に訪問し、自分で行うことが難しい障子貼りや掃除のお手伝いを行いました。普段から見守りをしているお宅なので生活の様子を確認していると思っていましたが、今回の作業を通じて、ボランティアの会だけでなく住民同志の継続的な支援が、つながり合うことの大切さを感じる機会となりました。

楽しみながら介護予防に

新田区老人クラブ

今回は、外出行事になかなか参加できない会員にも参加してもらえるようにひと工夫。自治会館を会場に久しぶりにお茶っこ会を開催し、介護予防についての講話や他地区の活動状況を聞きました。レクリエーションも取り入れ、健康維持に努め、住民同士のつながりを深める機会となりました。

元気に参加し、楽しく交流

大平区住民

４年ぶりに「ウォーキング・芋煮会」を開催しました。当日は、地区内を回るウォーキングを行う住民と自治会館でレクリエーションを行う住民とに分かれ、活動を行いました。それぞれの活動終了後は、自治会館で、ボランティア手づくりの芋煮汁をみんなで食べながら交流を図りました。参加することで楽しく過ごすことができ、住民同士のつながりが深まる機会となりました。

花山地区　～「暮らし続けたい」という願いをかなえるために～

今年最後の大盛り上がり！

草木老人クラブ親和会

今年最後の活動としてスカットボール大会と漫談のビデオ鑑賞会を開催しました。景品をかけて楽しみながらも白熱した勝負ができ、漫談では今年最後の笑い収めとして会場は参加した人達の笑顔であふれかえりました。

気の合う仲間たちとたくさん笑い、楽しく喋る事で介護、認知症予防につながるとともに住民同士のつながりを深める大切な場所となっています。

長年続く伝統しめ縄づくり

宿地区・程野地区

10年以上前から年末になると地区住民が集まってしめ縄づくりをします。昔から続く伝統行事を次世代へ伝えていく事を目的に始まった活動ですが、同時に住民同士の交流の場にもなっており、楽しく話語りをしながらしめ縄をつくりました。

昔から伝えられてきた伝統を受け継ぐとともに地域とのつながりを深める大切な集いの場として長年親しまれています。

こんにゃくづくり体験

花山小学校３・４年児童
花山地区生活改善クラブ

花山地区生活改善クラブの千葉優子さんは毎年花山小学校3・4年生児童にこんにゃくの作り方を教えています。学校で収穫したこんにゃく芋を使って昔から花山で行われているこんにゃくづくりを体験しました。こんにゃくが出来上がっていく様子を見て子どもたちは興味津々。「こんにゃくに色を付ける時はどうするの？」等の質問が挙がり、一つずつ丁寧に答えていました。

花山の伝統の行事を次世代へとつなぐ貴重な活動となっています。

表紙の活動紹介

志波姫地区「レクダンス水曜会」

●活動を始めたきっかけ

今年で23年目になるこの活動は、自分たちの先輩が「気心の知れた仲間で何かやりたいね。」の声掛けから、毎週水曜日に志波姫公民館を活動の場に「レクダンス水曜会」を立ち上げたのが始まりです。

●ここがいいね

民謡から童謡とスローな曲からアップテンポな曲までこなし、週に一度の活動が健康維持につながっています。また、休憩時間にお茶飲みしながらの会話は、情報交換の場となり、会員同士のつながりを深め継続する秘訣になっています。

気軽に参加して、私たちと楽しみませんか？

●地域でどのように活かされているか

志波姫地区内の芸術祭や地域の行事で日頃の練習の成果を披露し、喜んでもらえ、様々な人とつながり合うことが、自分たちの活動を新たに広げるきっかけづくりにもなっています。

第2層協議体構成団体の紹介　栗駒下文字地区社会福祉協議会

支え合い推進会議に参加することで、地区で続けてきた毎月のサロン会をはじめ、健康づくり教室、防災訓練など、今取り組んでいる事業の重要性を再認識する機会となっています。

住み慣れた地域で暮らしていくため、住民同士集まる機会をもち顔の見える関係性の構築につなげています。

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!

インスタグラム
SNSでもご覧いただけます。
是非、フォローお願い致します。