

けせんぬま 支え合いだより

VOL.3



目次

○生活支援体制整備事業について	・・・	1ページ
○各地区の活動紹介		
西地区	・・・	2ページ
上地区	・・・	3ページ
魚町地区	・・・	4ページ
中央地区	・・・	5ページ
南町・柏崎地区	・・・	5ページ
南地区	・・・	6ページ
鹿折地区	・・・	7ページ
松岩地区	・・・	8ページ
新月地区	・・・	9ページ
階上地区	・・・	10ページ
大島地区	・・・	11ページ
面瀬地区	・・・	12ページ
唐桑地区	・・・	13ページ
津谷地区	・・・	14ページ
小泉地区	・・・	15ページ
大谷地区	・・・	15ページ
○令和5年度生活支援体制整備事業 取り組み		
地域支え合いフォーラム	・・・	16ページ
レンジで簡単クッキング	・・・	17ページ
フレイル予防の普及	・・・	18ページ
○気仙沼発 私と地域が元気になる工夫と秘訣を紹介		
	・・・	20ページ

生活支援体制整備事業・地域支え合い推進員が地域の支え合いを充実させるための活動を支援します

生活支援体制整備事業とは

高齢者等の社会参加、生きがいづくり、身近な地域での介護予防の場づくりを進め、住み慣れた地域でつながりを持ち暮らし続けられるよう、住民の皆さんが主体となった支え合い・助け合いの活動ができるような「地域づくり」に取り組むものです。



平成29年度より、気仙沼市から気仙沼市社会福祉協議会が委託を受けています。

地域支え合い推進員が応援します!!

生活支援体制整備事業を推進するため、市内に16ある地区社協圏域それぞれを担当する「第2層地域支え合い推進員」を9名配置しているほか、市全体を担当する第一層地域支え合い推進員1名の計10名体制となっています。



地域支え合い推進員の主な役割

- ・地域にある取り組みや人、知恵や工夫などの様々な宝物を見つけ出します。



見つける

- ・どんな困りごとをかかえているかなど、「地域の声」を発掘します。



発信する

- ・地域で行われている活動の様子や、活動に関わっている人の想いを、広報誌だけでなくとどまらず様々な形で発信します。



- ・人や情報、サービスや資源などを適切につなぎ、地域の困りごと解決を支援します。

つなぐ



- ・「協議体」等の場を活用し、「支えあいの地域づくり」を推進するきっかけをつくります。

つくる



- ・地域にこんなことがあったらいいななどを、住民皆さんと一緒に考え、実現するお手伝いをします。



次ページから、地域ごとのいろんなカタチの「支え合い」「助け合い」活動の一部を紹介します

西地区

九条1区, 九条2区, 九条3区, 九条4区, 九条5区, 四反田区, 田中1区, 田中2区, 田中3区, 田中4区, 田中前1区, 田中前2区, 田谷, 本郷1区, 本郷2区, 南郷1区, 南郷2区, 南郷3区, 神山

さくらの会

田中前4区

～みんなの笑顔に会いたい～

自治会館にて他地区からの参加も受け入れ、交流をしています。

毎週水曜日は、定期的集まります。体操から始まり踊りやレクリエーション、季節を感じるさまざまな作品作りを行っています。

普段の挨拶は地域の見守りになっています。



まちがったら笑ってごまかす！笑が一番！

集うことで交流やお互いの見守りになります。集いに参加する事でフレイル予防につながります。



サクラピンクのエプロンがお似合いです

健康麻雀クラブ

～点数の計算で脳トレ～

四反田区

毎週土曜日に地区内のコミュニティーセンターで健康麻雀をしながら交流をしています。

参加者の7割は男性です。

健康麻雀を通して交流と脳トレ・社会参加、フレイル予防につながっています。



前頭葉をフル回転させて脳トレ中～！



定期的に活動に参加することを目標に持つことでより健康的な生活につながります。



上地区

本町1区, 本町2区, 舘山1区, 舘山2区, 古町1区, 古町2区, 古町3区, 古町4区, 古町5区, 古町6区, 滝の入1区, 滝の入2区, 福美町, 新町1区, 新町2区, 化粧坂,

舘山1区自治会婦人部

～集うことの楽しさを満喫～

毎月第一月曜日は合唱の集い、第三月曜日はお茶会の集まりと、月二回開催しています。合唱は練習した成果を自治会の敬老会で披露するので、練習にも力が入ります。お茶会の日には作り物を楽しんだり、ゲームを楽しんだり、もちろんおしゃべりも楽しんでいます。目標をもっていきいきと活動しています。



集うことで親睦を深め、お互いの見守りになります。作り物の作業は指先や頭の体操になり、大きな声で歌うことは腹筋や心肺機能を鍛え、健康維持に繋がります。

大川グランドゴルフの会

～心の開放と体力づくり～

本町二丁目会高年クラブの年間行事としてグランドゴルフが始まり、年を重ねる毎に回数が増えていきました。大川のグランドは、整備後広くなり、規定のコースを取ることができて、歩き回る歩数やボールを飛ばす力も増えています。青空の下、健康増進と親睦を深めることを趣旨とした活動になっています。



定期的に活動にすることで、体力維持、地域の方の見守りや情報共有の場となります。目標を持つことで、より健康的な生活につながります。



魚町地区



魚町1区, 魚町2区, 魚町3区, 陣山
太田1区, 太田2区, 入沢, 魚町入沢

魚町地区ボランティアクラブ ～笑顔を互いに貰いありがとう～

魚町地区ボランティアクラブは、昭和59年から40年続く会です。主な活動は、友愛訪問事業とフレイル予防の取り組み地域住民との交流を目的にさまざまなアイデアを出し合い、活動をしています。掲載以外にも、「踊る元気体操」など交流を図りながら、楽しく運動ができる企画が盛りだくさんです。

うれしい・楽しい・しあわせは・元気の源

ありがとうの声は活動の源

私たちの**笑顔**の源です。



友愛訪問事業

高齢者や障害世帯を対象に「見守り」「声掛け」を定期的に実施し地域の情報提供や日常生活上の不安解消に努めています。



高齢者等交流事業

地域の高齢者と障がいのある方を対象に、誰でも気軽に参加できるニュースポーツ体験、ノルディックウォーキングを行いました。



魚町
ボランティアクラブ



心あか
感謝
ありがとう

優しいきもちと、たくさんの笑顔が地域をより明るく、元気にしています。助け助けられお互いさまの住みよい環境を整えています。

中央地区

三日町1区, 三日町 2 区, 沢田,
八日町 1 区, 八日町 2 区



三日町1区自治会 ~地域の笑顔のために~

三日町1区敷地内に聖徳太子御堂が祭られている地域の「守り神」を皆で守っていきこうと地域で話し合いがもたれました。次世代にも「地域の歴史や文化を伝えたい」「住民の拠り所・集う場」「社会参加」の必要性を感じ、自治会活動や、太子堂奉賛会員にて祭りや花見も計画しています。



自治会役員と太子堂奉賛会員



けせんぬまどうろげんひょう
「気仙沼道路元標」(三日町)
道路の起終を示す標識



しょうとくたいしみどう
「聖徳太子御堂」 気仙沼豆知識

「遼天和尚」が聖徳太子を祭ったのが始まりとされ、200年以上前から存在しており、「受験に合格しました。」「子宝に恵まれました。」など願いごとが叶うと言われています。

守り神さまが地域住民を温かく見守り、
地域活動を応援しています。

南町・柏崎地区

南町 1 区, 南町 2 区, 南町 3 区,
南町 4 区, 柏崎

柏崎自治会

~声かけ・支え合い・

地域を自分たちで守る~

地域に集会場がない為、近隣のホテルを会場に定期的に住民同士の情報交換や交流の場を設け親睦を深めています。避難訓練の実施や自主防災について、普段から近所や地域の方々と互いに協力し、助け合うこと、自助と共助の大切さを地域で話し合い連携を図る事に取り組んでいます。

柏崎自治会

柏崎地区自主防災について

- ◆当地区、住民同士の共助及び精神に基づく自主的な防災活動を行うことにより、地震や他の災害による被害の防止を図ることを目的とする。
- 防災に関する知識の工夫・啓発を図る事
- 防災訓練の実施
- 地震等の発生時における隣組同士の同志の情報収集



自治会長と住民の団欒

皆で集まり「ざっくばらん」話せること。地域行事も健康維持と社会参加となっています。





南地区

港町, 河原田1区, 河原田2区, 南が丘, 幸町1区, 幸町2区, 仲町, 魚市場前, 弁天町, 潮見町, 内の脇1区, 内の脇2区, 川口町

絆クラブ ~学んで伝える~



震災を経験したメンバーも、もう一度初心に帰って、防災について学びました。自分たちが学んだことを、地域に戻って皆さんにお伝えします。長い活動の中で育んだ住民さんとの繋がりを大切にしながら、常に学ぶ姿勢を忘れません。意欲を持っての活動はお互いの健康寿命を延ばします。



目的を持って集うことは、日常生活を意欲的に過ごすことができ、見守りや健康維持になっています。

南地区赤十字奉仕団

~ふれあえて実感~

コロナ感染症拡大により、ちょっとの間休止していた訪問活動を再開しました。やっぱり皆さんの笑顔を見られてうれしい限りです。住民さんに元気をお裾分けして、自分たちも元気をもらっています。

活動を通して地域社会に貢献したいと感じる方が増えてくれることも願っています。



定期的に活動に参加すること、目標を持つことでより健康的な生活につながります。

鹿折地区

栄町, 新浜町1区, 新浜町2区, 浜町, 錦町, みなと, 中みなと町2区, 西みなと町, 西八幡町, 西中才, 日の口 1 区, 日の口 2 区, 両沢, 東中才1区, 東中才2区, 東八幡, 東中才3区, 浪板1区, 浪板2区, 大浦, 小々汐, 梶ヶ浦, 鶴ヶ浦

大浦自治会 ～地域みんなでフレイル予防～

令和5年度大浦自治会では、フレイル予防の運動と栄養について講座を行いました。講座の後に脳トレクイズも行っています。会長からは、「この講座をきっかけに集まる機会持ち、バランスよく食事をして地区全体を元気にしたい。」と話されていました。地区のみんなで楽しみながら交流します。



笑う門には福来る！「おはよう～！」



集うことで交流の拡大やお互いの見守りになります。地区の元気につながります。

日のログラウンドゴルフ愛好会

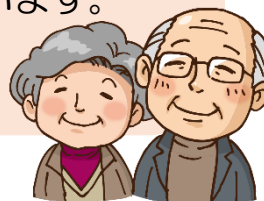
～仲間楽しく健康づくり～



JR 東日本のご厚意により旧上鹿折駅跡地をお借りして、他目的広場として活用しています。毎週火曜日の9時からスタートするミニグラウンドゴルフでは、楽しく和気あいあいとボールを追っています。ミニパークゴルフもできるように整備し、地区の住民の健康増進、コミュニケーションの場になっています。



この場所を「交流の場」と広く住民へ声かけしています。



定期的に活動に参加すること、目標を持つことでより健康的な生活につながります。



松岩地区

片浜, 古谷館, 松崎五駄鱈, 後沢 1 区, 後沢 2 区, 後沢 3 区, 金取, 羽田, 水梨, 前田, 大石倉, 石兜, 浦田, 館森, 赤岩五駄鱈, 牧沢 1 区, 牧沢 2 区, 老松, 前浜, 三峰, 赤岩, 平貝, 杉ノ沢

後沢 3 区信義会

～自分たちの地域は自分たちで～

月 1 回の活動内容は、音楽鑑賞から救命措置の講習まで多岐にわたっています。また認知症体験-た-養成講座をはじめ、フレイル予防や介護予防にも関心が高く、積極的に講座を実施しています。集まり、楽しみながら学び、地域を元気にしていこうとみんなで頑張っています。



活動に継続して参加することで、フレイル予防になり、仲間ができることで互いの見守りにも繋がります。

菅野さんちの女子会(三峰)

～おかってがみんなの居場所～

週に 2～3 回のペースで、菅野さん家の勝手口から「こんにちは～」と声がして自然とお茶飲みが始まります。

気仙沼の郷土料理を作ったり持ち寄ったりします。気になることが話題にあがると、どんどんおしゃべりも弾みます。

世代や地域に関わらず集まって話をするので、菅野さん家のおかっては、みんながホッとする居場所になっています。



いつもどおりの「お茶飲み」ですが、実は見守りや気にかけて合いの心で溢れています。



新月地区

立沢, 田柄1区, 田柄2区, 田柄3区, 高屋敷, 新城東, 和野, 金成沢, 下廿一, 上廿一, 下前木, 上前木, 表松川, 内松川, 早稲谷, 上八瀬下, 上八瀬上, 塚沢, 関根, 台, 下八瀬

新月地区社会福祉協議会

住民座談会※

対象:行政区の範囲や地域活動団体、どなたでも

～より身近な範囲で話をしよう～

令和2年12月「2019健康長寿のまちづくりのための生活実態調査」公表からフレイル予防への取り組みをはじめました。

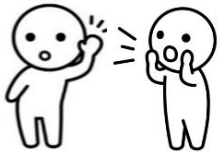
「自分らしく生活できる地域ってどんな地域だろう」をテーマに住民座談会を実施しています。

座談会は、地域の状況を知ること、今できることなど考えるきっかけとなり、新たな活動の発足、身近な支え合い活動、高齢期になっても役割をもち元気で生活できるような地域づくりを推進しています。



※「フレイル予防」「介護保険制度」など希望に合わせた内容について学び、わいわい楽しくみんなで話をします。

参加者の声



- ・身近にありすぎて「しあわせ」や「大切なこと」に気づかないことがある。
- ・「助けて」と伝える。情報発信は大切ね。
- ・介護のこと、認知症のこと備えが必要かも。

住民懇談会

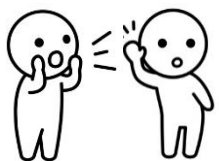
対象:地区社会福祉協議会、自治会長、民生委員、保健推進員など地域活動リーダー、どなたでも

～地域の実情とみんなの声を共有しよう～

令和5年度住民懇談会では、開催された住民座談会の内容を共有と、「健康長寿のまちづくり実態調査2022中間結果」について知り、新月地区の現状について意見交換されました。調査結果と感じている実情とを比較しながら地域を見つめる機会となり、懇談では幅の広い意見が上がりました。



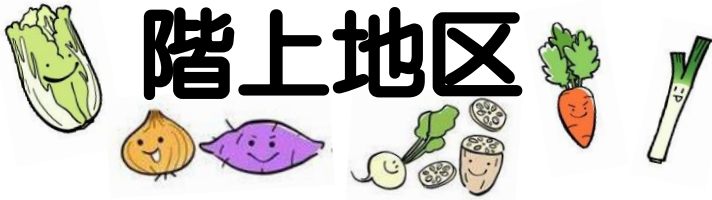
参加者の声



- ・こどもの人数が減り、空き家も多く、つながりも減ったような気がする。担い手のこと。
- ・高齢者への取り組みとして介護予防体操、フレイル予防、積極的に！認知症カフェも継続しよう。活動の効果と意味を伝えていこう。
- ・ローカルな「地域の話は楽しい！」



地域の現状を知ること、ふだんの生活について話すこと、気づきから解決方法や取り組みが生まれます。



階上地区

波路上, 長磯原, 長磯浜, 七半沢, 森前林, 長磯高, 最知高

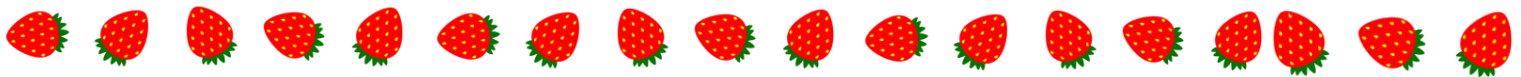
【ろくさんまるず】

～ほんのひととき～

波路上自治会館を会場に、朝6時30分から、ラジオ体操の放送と共にラジオ体操を行っています。朝、規則正しく起きて顔を合わせ、朝一番にみんなで笑うことが健康の秘訣とのことです。冬季や雨天の場合は、活動をお休みし、無理のない範囲で続けています。



健康づくりとともに、地域の情報交換の場となっています。



階上地区ボランティアクラブ

～つながる支え合い～

ボランティアクラブでは、ひとり暮らしの方などへの配食サービスや友愛訪問を通じた地域の見守り活動や、地域団体と連携した交流事業の開催など、見守りや支え合いのネットワークを築きながら楽しく活動しています。



長く積み上げてきた顔なじみの仲間と役割を持って、いきいきと活動しています。

大島地区

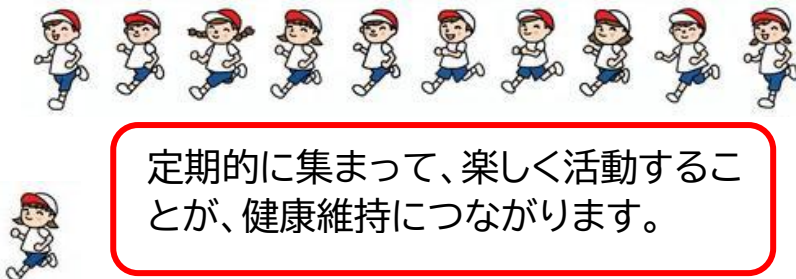
崎浜, 要害, 浅根, 長崎, 高井, 田尻, 廻館, 浦の浜,
磯草, 新王平, 大初平, 外浜, 亀山

大島介護予防サークル ~レッツ・トライ!~



介護予防サークルは、市が主催した「集いの場確保事業」に参加した方々で立ち上げたサークルです。

この日は、海潮音体操を行った後、脳トレ運動、歌にオリジナルの振り付けをするなど、自由に体を動かしながら健康づくりに取り組んでいました。



定期的集まって、楽しく活動することが、健康維持につながります。



浅根自治会お茶っこ会 ~笑い会える場所~



第3日曜日、お茶会を行っています。この日は、おひなさま会ということで北国の春の曲に合わせて体操を行った後、婦人部による踊りが披露されました。カラオケも、次々披露され、笑いが絶えない楽しい時間となりました。



お茶会に参加することで、地域の情報交換の場となり、お互いの見守りにつながっています。



面瀬地区

高谷, 鶴巻1区, 鶴巻2区, 上沢, 赤田, 上沢1区, 上沢2区, 上沢3区, 下沢, 千岩田, 青葉が丘

なかよし会(鶴巻2区)

～目指せ!健康長寿の地区に～

「踊りを習いたい」、「太鼓をやってみたい」という住民が集まって立ち上げた、出来たてほやほやの会です。

健康でいきいきと、いつまでも暮らしていきたいという思いを共通の目標に掲げて、今日も「トコトン♪トコトン♪」稽古に励んでいます。



仲間も少しずつ増えています。



社会参加はフレイル予防になり、伝統芸能を継承したいという思いは世代間交流に繋がります。



エコクラフト愛好会(上沢3区)

～趣味を通して仲間づくり～

上沢3区自治会館を会場に、同じ趣味を持つ住民が集まり、モノ作りに励んだり、お茶飲みしたりと自由なスタイルで月2回の活動を楽しんでいます。

気になる話題や地域のことなどで話が弾み、あっという間に時間が過ぎてしまいます。



活動に参加することで交流ができ、お互いの見守りや気に掛け合いにもつながります。



唐桑地区

崎浜,松園地区,中井公友会,小鯖,中開発協議会,
鮪立,舞根,宿,石浜,只越,館地区,大沢

まゆみの会 ～楽しみながらフレイル予防～

震災後に活動を開始した会です。名前の由来は只越集会所にまゆみの木があり「まゆみの会」になりました。活動は第2・4火曜日、只越集会所で行われています。集まり具合で海潮音体操を行い、次にお茶を飲みながらおしゃべりし、いつも賑やかです。おやつづくりが得意な方のお茶請けも楽しみの一つです。市の行事にも積極的に参加し勉強もしています。



集うことで交流が出来、お互いの見守りになっています。

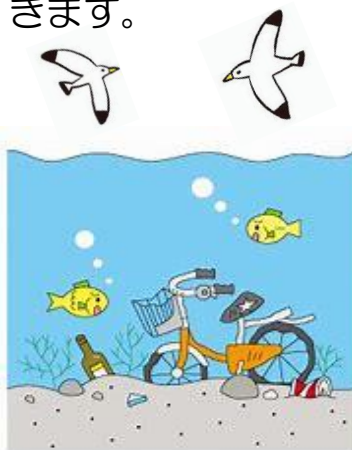
唐桑海友会 ～地域貢献と地域交流～



会の発足時は船員OBの情報交換の場でした。現在は、九九鳴き浜の掃除、グラウンドゴルフ、小学生・中学生との交流など、1年間の行事は盛たくさんです。なかでも、グラウンドゴルフは会員みんなが楽しみにしている交流の場となっています。会員は約50名で、船員以外も会員になることができます。



学校教育や地域に貢献をしながら活動をしています。



津谷地区

馬籠上沢, 馬籠区, 馬籠町区, 漆原, 松ヶ沢, 猪の鼻区, 表山田区, 津谷下町区, 津谷街区, 津谷仲町区, 津谷上町区, 津谷館岡区, 登米沢区, 風越, 津谷大沢区, 林の沢区, 狼の巣区、坊の倉, 下川内区, 上川内区

津谷地区社会福祉協議会津谷地区支え合い推進会議

～地域が元気になるために自分たちができること～

支え合いの地域づくりを推進するために、協議、連携する場として、津谷地区内に気仙沼市生活支援体制整備事業津谷地区協議体が設置となりました。

第1回会議では、生活支援体制整備事業と津谷地区協議体の要項についての説明と役員10名の選出をおこなっています。

第2回会議では、「津谷地区支え合い推進会議」と名称が決まりました。住民向けのアンケートを全世帯に配布し地域課題の把握に努め、選定したテーマごと話し合いを重ねています。

- R3.11. 第1回会議
気仙沼市生活支援体制整備事業津谷地区協議体を設置。
役員を選出10名。
- R4.3. 第2回会議
会議の名称「津谷地区支え合い推進会議」発足後、アンケート配布と集計。
- R4.6. 第3回会議
アンケート調査結果共有。
- R4.11. アンケート結果に基づく「地域の目指す姿」について話し合いテーマ4つを抽出。
—話し合いを重ねる—
- R6.3. 第9回会議
話し合われた内容の共有。



「津谷地区支え合い推進会議」 4つのテーマ

- ★庭や周辺の草刈りと除雪
- ★粗大ゴミや不燃物の処分
- ★通院や買い物移動支援
- ★子供に関すること

第9回会議では、これからの進め方と、これまで話し合ったテーマについて、「自分達の町をどのような地域にしたいか」出来る事や地域が元気になる事などを探していく方向です。



地域の情報を共有すること、どのような地域にしたいか一つ一つできることの話し合いを進めています。



小泉地区



小泉浜区, 小泉町区, 小泉西区, 小泉東区

かぼちゃの会



～ほっとできる仲間との大切な時間～

立ち上げから1年半と短いサロンです。毎月第2月曜日9時半から開催していますが、家事を終えてから、徐々に集まります。お茶をしながら会えなかった間のお話で盛り上がります。脳トレ、物作り、体操などで楽しんでいます。



集いでお互いの見守りになります。身近な海の幸、野菜の手料理は栄養ばっちり！健康維持にもつながります。

気仙沼では冬至に「かぼちゃ粥」を食べる習慣があります。お母さんたちがつくる「かぼちゃまんじゅう」もおいしい！

気仙沼豆知識

大谷地区

高1区, 高2区, 大谷前浜区, 天ヶ沢区, 山谷区, 日門区, 三島, 大谷南区, 大谷東区, 大谷西区, 寺谷, 中郷区, 上郷南区, 上郷北区

気仙沼市地区赤十字奉仕団

ちどり会

～活動に力が入ります～

高齢者世帯へ年3回給食サービスをしています。お届けの際には、生活様子について伺います。お話を聞くことや元気な姿を見ると安心します。

地域に目をくばり気にかけてながら楽しく活動をしています。



気仙沼豆知識

「かぶがかし」
甘味の強い甘かぶ(大島かぶ)を、せんつきして干すことで甘味が増し、きれいなオレンジ色に代わります。もち米と一緒に炊くと「かぶがかし」のできあがり！



活動に参加することで目標を持つことができ、健康的な生活にもつながります。

お互いさまの支え合いで 自分らしく暮らし続ける地域 をみんなで作ろう



気仙沼市生活支援体制整備事業

令和5年度地域支え合いフォーラム

令和6年1月16日
ワン・テン大ホール

地域のつながりの大切さについて再認識し、新たな住民参加の介護予防や支え合いの取り組みなど、住民主体の元気な地域づくりを進めることを目的に企画したもので、当日はおよそ110名の方が参加されました。



はじめに「支え合いを広げる地域づくり」というテーマで、東北子ども福祉専門学院 副学院長の大坂純先生より講演をいただきました。高齢化と人口減少に加え、コロナ禍における地域でつながる機会の減少などにより社会的孤立が課題となっているとしたうえで、「お互いさまの支え合いで自分らしく暮らし続ける地域をみんなで作っていきましょう」と参加者に向けて力強いメッセージをいただきました。



その後、上地区社会福祉協議会と大沢キッチン（唐桑町大沢地区）の2団体より、住民主体による支え合い活動の取り組みについて実践発表と大坂先生からの講評をいただきました。

最後に市高齢介護課よりフレイル予防サポーター養成事業についての情報提供と参加者全員で海潮音体操を実践してフォーラムを終了しました。

【上地区社会福祉協議会】

地域のスーパー閉店をきっかけに移動販売車への声かけから、買い物に合わせた集う場づくりを継続しているという実践事例の報告

地域内のスーパーが閉店（令和2年1月末）
住民の要望を受け大手スーパーに働きかけ！
⇒移動販売車が来るように（毎週1回）
令和2年7月からスタート

気づき・話し合い
フレイル状態・食生活・ひきこもり等様々な問題があるよね
↓
住民懇談会・アンケート調査
上地区全体で対応について協議
↓
コロナ禍で高齢者の心配が心配！
くつろぎスペースの確保
青空喫茶店の開店へ



【大沢キッチン】

ご近所の高齢者へのおすそ分をきっかけに始まった活動が、自治会を巻き込んだ活動になった経緯を報告



これからの活動

- ① 現在の活動を継続すること
- ② 子ども食堂をしたい（夏休みや冬休みの時期に）

多くの参加者から、これまでの自分たちの活動を誇り、また、これからの活動への後押しになったという声が聞かれました。

今後も様々な機会を捉え、地域で行われている支え合いの活動を把握し、住民主体による地域づくりを一緒に進めます。





レンジで簡単！

「バランスよく食べよう」男の料理教室



気仙沼市では、東京都長寿医療センターの協力を得て「健康長寿のまちづくりのための生活実態中間調査2022」の結果を公表しています。生活支援体制整備事業では、この調査結果を参考に地区社会福祉協議会と共催し、65歳以上の男性を対象に料理教室を開催しました。

楽しい食事は意欲を高め、気持ちを前向きにし、生活の質を高める効果があります。

南町・柏崎地区社会福祉協議会

参加者より「今まで地域活動に参加する機会がなかったのですが、今回の体験から集いに参加する自信ができました。「また参加したいです。」「料理教室後、散歩しながら一緒に帰り、男同志でお茶のみをしました。」「良い経験でした。ボランティア活動がまた楽しくなりました。企画から一緒に考えたいです。」と、お話を頂きました。意欲とつながりの輪が広がっています。



大島地区社会福祉協議会



(ふだん料理しない男性が)「こんなに苦労して毎日お仕度している妻や、高齢の母に感謝しかないです。」自分を支えてくれている方々への感謝の気持ちを共有しました。大島地区社会福祉協議会会長は、「料理教室に限らず、高齢男性の集いの場が継続していけるように、今後も地区住民のため一緒に取り組んでいきたい」と熱い気持ちをお話してくださいました。

面瀬地区社会福祉協議会

面瀬地区社会福祉協議会会長より、「調査結果から、来年度も料理教室を検討したい。地区ボランティアさん今日はありがとうございます。」と感謝のお話がありました。

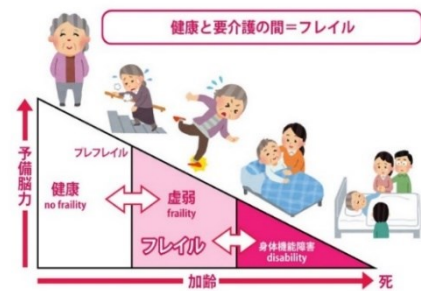
料理教室のほか、おすそ分けなど食を通して交流の機会と拡大、ふるさとの味を伝えるなど多様なつながりが生まれます。



市民サポーターと一緒に フレイル予防の普及をしています

フレイルとは「加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態」のことです。健康な状態と要介護状態になると、からだの機能が低下しているために、ちょっとしたことをきっかけに転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなったりなど、介護が必要な状態になりやすくなります。予防事業では、フレイル予防の3本柱(栄養・運動・社会参加)について学びます。

※東京都健康長寿医療センター研究所気仙沼市フレイル予防サポーター指南書より引用



森前いきいきサロン・森前林シニアクラブ



西みなと町自治会

家族と仲間とみんな de 介護予防！

栄養編



崎浜福寿会

運動編



鹿折ウォーキングクラブ



みなと自治会



浪板2区自治会



大浦自治会



駅前住宅自治会



青葉ヶ丘自治会



前浜地域交流サロン

フレイル予防サポーターとは

フレイル予防について学び、それを周囲(地域)に伝え、地域の人々の健康づくりをサポートする人たちのことです。地域支え合い推進員もフレイル予防サポーターを担っています。

自治会での集いやサロンでフレイル予防について学びたいなどあれば、市高齢介護課、地域支え合い推進員までお問合せください。

—地域支え合い推進員— ☎ 0226-22-0722

キャラバンメイト（専門職）と一緒にもの忘れ予防の普及をしています



田柄「恵比寿会」



田柄2区自治会

認知症サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。認知症サポーター養成講座は、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。

※厚生労働省 HP より引用



気仙沼発

私と地域が元気になる
工夫と秘訣を紹介します

地域支え合い推進員の主な役割

- ・地域にある取り組みや人、知恵や工夫などの様々な宝物を見つけ出します。
- ・どんな困りごとをかかえているかなど、「地域の声」を発掘します。

見つける



発信する



- ・地域で行われている活動の様子や、活動に関わっている人の想いを、広報誌だけでなく、とどまらず様々な形で発信します。

- ・人や情報、サービスや資源などを適切につなぎ、地域の困りごと解決を支援します。

つなぐ



つくる



- ・「協議体」等の場を活用し、「支えあいの地域づくり」を推進するきっかけをつくります。

- ・地域にこんなことがあったらいいななどを、住民皆さんと一緒に考え、実現するお手伝いをします。



宿「ポーレポーレの会」

1か月間の出来事を話すことが記憶力の維持につながります。



浦田「ロコトレ同好会」

知恵を仲間と共有。継続の秘訣は仲間と取り組むことです。



九条1区「お茶っこサロン」

発声練習で肺活量を鍛え、交流を図ることで若返り、サロンで相互の見守り活動になります。



古町3区「見守り隊」

自治会では「見守り隊」を10年間継続しています。顔の見える関係性を大切にして、安心・安全な生活環境づくりと健康長寿の自治会活動をしています。



浪板1区「お茶っこ会」

自分たちで「企画するって楽しい。」カラオケ、踊りみんなが主役です。



「長磯原シニア部」

楽しい経験を重ねること、後継者の育成「どじょっこ会」が発足しました。



舞根「もうね友の会」

「みんなと集まりたい」という声から話し合いを重ね会が発足しました。活動をみんなで考えること、体操でフレイル予防、近所への声掛けは優しい見守り活動です。



表松川「秋葉会」

秋葉会は看護師の会「ひなたぼっこ」と一緒に救急医療キッドの導入など安心した生活環境を整えています。実情の共有と声掛けネットワークで孤立予防、日頃の挨拶で見守り活動を進めています。



九条5区「さわやか体操」

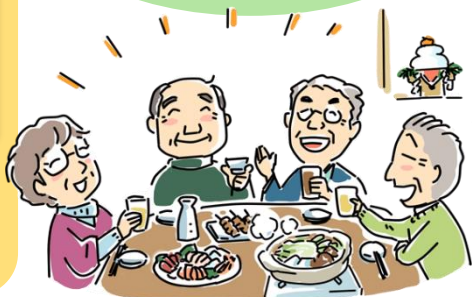
「元気に過ごしていきたい。」みんなで願いを叶えています。



千岩田「レッド・ビーンズ」

作品づくりが生きがい、趣味の仲間が定期的集まり活動しています。

気仙沼は健康長寿の
まちづくりやってっちゃんね！
あんだもはまらいん！
なんさでもまざらいん！



大島「海友会」

グラウンドゴルフに魅了されています。男たちは、昔を語り、これからの夢を共有します。



館「ばっけの会」

介護予防体操、気功、ヨガで体力づくり。ピクニックもおススメです。



「馬籠ババカフェ」

「昔あって今ないもの」地域の実情を話し合いお茶の間のような「馬籠ババカフェ」が発足しました。自然な交流が元気の秘訣です。小物づくりをしながらおしゃべり、子供たちとの交流、笑顔の輪が広がります。



「金成沢自治会」

広い世代が楽しめるアイデアをみんなで考えます。知恵の習得と遊びを一緒に！



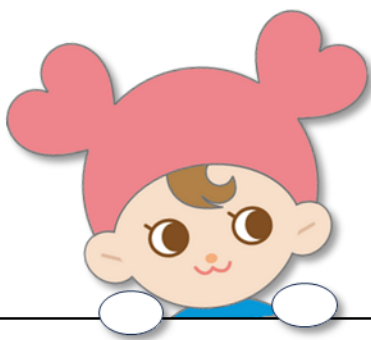
「からくわ中井卓球バレー会」

健康づくりとチームワークでお互いを支えています。



大谷「匠ななすびの会」

地域の子供とのふれあい、農園で作業、小物づくり、発表の場は公民館祭りです。



生活支援体制整備事業 **けせんぬま 支え合いだより**

〈編集・発行〉 **社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会**

住所：988-0066 気仙沼市東新城2-1-2

電話：22-0709 FAX：22-4467

(支え合い推進員直通：22-0722)