

おげんきですか。

私のまちの地域支え合い情報紙

がんばっつー!!

ラジオ体操で準備万端!
今日のグラウンドゴルフも

第7号
2019.06

平成 30 年度美里町生活支援体制整備協議会啓発事業

「地域の介護予防活動は 地域づくりの第一歩」を開催しました

平成 31 年 3 月 26 日（火）駅東地域交流センターにて、美里町生活支援体制整備協議会啓発事業「地域の介護予防活動は地域づくりの第一歩」を開催しました。

第一部では、仙台白百合女子大学の志水 田鶴子(しみず たづこ)准教授を講師に招き、「地域の介護予防活動は地域づくりの第一歩」と題し地域で行われている健康づくりや介護予防活動は、地域とつながるきっかけになることや、そこからお互いに気かけ合う関係になり、地域づくりが始まっていくことなどのご講演をいただきました。



第二部では、主催三団体（美里町生活支援体制整備協議会・美里町・美里町社会福祉協議会）が地域の介護予防活動が地域づくりになることについて、寸劇を通して話題提供しました。参加者からは、「楽しく地域づくりについて学ぶことができた。」といった声が聞かれ地域の中で一人ひとりが役割を持ち、安心して暮らし続けることができるよう、地域とのつながりを持つことの重要性について考える場となりました。

ライブトークでは、健康づくり・介護予防をテーマに3つの活動実践者をゲストにお迎えし、そこから生まれるつながりと支え合いについてお話いただきました。今回は、発表いただいた3つの活動から学んだキーワード(P.3 参照)をご紹介します。



南郷 パークゴルフ 愛好会

通いの場から広がる地域のつながり

南郷地域の「多世代ふれあいひろば」にて、ほぼ毎日パークゴルフを楽しんでいます。いつ来てもいつ帰ってもいい。その自由さと気軽さを大切にしています。

「そこに行けば誰かいる」という安心感があり、心も体も元気になる。いつも顔を合わせているから、急に来なくなると気になるし、お互いに気にかけて合う関係ができてきたなあと感じます。



伊藤さん



志水先生

地域に通いの場があることで、社会参加するきっかけとなり、健康づくり・介護予防にはとても効果的です。

駅前 ウォーキング

楽しむことが継続の秘訣



中條さん、伊勢さん、遠藤さん

ほぼ毎日3人でウォーキングをしています。発足当時は、それぞれの自営業の関係で活動時間は夜でしたが、ライフスタイルに合わせ活動時間を変えながら約22年間続いています。気の合う仲間とウォーキングしながらのおしゃべりは、話題が尽きません。そこに行くのが楽しみ！みんなと会えるのが楽しみ！そう思える私たちの居場所なんです。

自分自身で『楽しむこと』が、一番の活動継続の秘訣です。また、笑うことは、精神的な健康を向上させるのに有効です。



志水先生

地域で リハビリ

一人よりも地域みんなで

50代の頃に体調を崩しましたが、積極的に地域の介護予防活動などへ参加するようにしました。そうすることで、みんなから刺激をもらい、健康づくりや介護予防の取り組みへの意欲が高まりました。

現在、介護予防教室「みさと元気塾」や地域のグラウンド・ゴルフなどに参加して、仲間に出会うことが元気の源になっています。みんなと一緒に楽しみながら身体を動かせるので、無理なく続けられています。



齋藤さん



志水先生

介護予防活動は、ひとりで行うよりみんなで活動することで、地域全体も元気になる効果があります。

美里町のお宝を紹介します

～ 地域編 ～

暮らしの中のさりげない見守り・助け合い・健康づくりや介護予防など世代を問わない地域の支え合い情報

地域みんなが気軽に集まれる場所があることで、顔なじみの関係ができ、そこから支え合いの地域づくりがはじまります。あなたの近くの集いの場を、ぜひ生活支援コーディネーターに教えてください！



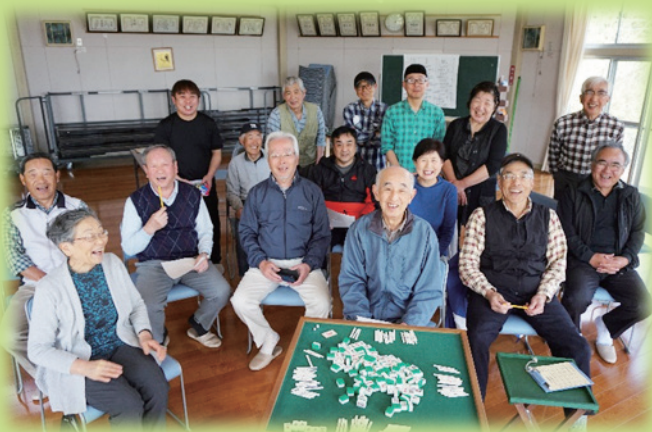
「地域で支え合いの活動をしたい！」「だれでも気軽に集える居場所をつくりたい！」といった声をぜひお聞かせ下さい。生活支援コーディネーターと生活支援体制整備協議会が活動の応援をします！

3つの町内会の架け橋『健康麻雀サロン』

「笹館健康麻雀サロン」は、毎月第2・4水曜日に笹館集会所にて活動しています。

笹館行政区には、3つの町内会があります。このサロンをきっかけに、それぞれの町内会が集まり親睦を深めています。また、閉じこもりの予防や見守り、介護予防等のうれしい効果もあり参加者の笑顔も倍増しています。

行政区内にある、デイサービス美花月さんとの交流もあり、健康体操等の指導を受けたり、介護の相談にのってもらったりと、おたがいさまの関係が構築されています。



笹館健康麻雀サロンのみなさん
(笹館行政区)

健康麻雀がつなぐ、地域の輪

“笑顔・交流・介護予防”で
地域づくりへリーチ！

美里町のお宝を紹介します

～ 福祉事業所編 ～

美里町には、地域の一員として地域づくりに参画している事業所がたくさんあります。
今回からシリーズでご紹介していきます。

有限会社 タックス

『ひとりの笑顔は、みんなの笑顔』を合言葉に「グループホーム花水月」「有料老人ホーム美花月」「デイサービス美花月」「タックス介護タクシー」の介護保険事業を運営しています。

利用者様の笑顔と元気が継続できるよう支援することを理念に、職員一丸となってサービスを提供しています。また、地域の皆さまとの交流や連携も大切にしており、デイサービス美花月（笹舘）やグループホーム花水月（不動堂六区）がある行政区の地域行事(お祭り・お茶のみ会等)へも積極的に参加し、地域の方々一人ひとりの笑顔も広げていきたいと考えているそうです。

現在、「笹舘健康麻雀サロン」(P.4参照)では、定期的に介護予防体操や脳トレの指導・講話を実施しているほか、他地区にも出前等を行っています。

管理者の高野隆章さんは、「これからも積極的に地域へ出向き、地域の方々との信頼関係を築いていきたい。そして地域の方々も気軽に施設へ立ち寄っていただける、そんな“おたがいさま”の関係ができればいいなと考えています。」と笑顔でお話しされました。地域の一人ひとりの笑顔が地域全体の笑顔になるよう、福祉事業所の方々も地域の皆さまと一緒に地域づくりに取り組んでいます。



笹舘健康麻雀サロンでの
健康教室の様子



介護保険の相談や地域行事の
出前講座等のご要望もお気軽に
お問い合わせ下さい。

【連絡先】 有限会社 タックス

～デイサービス ^{みかづき} 美花月～

〒987-0005 美里町字北浦字姥ヶ沢 74-1

TEL:0229-31-1511

～グループホーム ^{はなみずき} 花水月～

〒987-0053 美里町叔廼前 22-3

TEL:0229-33-1201



令和元年度 介護予防啓発のための地域支援事業

「みんなで取り組む みさとの ラジオ体操講習会」

開催のお知らせ

年齢を重ねても、趣味や交流を楽しみながら、健康でいきいきとした暮らしを続けたいですね。そこで、いつまでも笑顔で健康に日常生活を送るために、心身の衰えを予防・回復しようという積極的な介護予防への取り組みが重要です。

その取り組みのひとつとして、ラジオ体操はいかがでしょうか。ラジオ体操は、わずか3分程度にまとめられた全身運動です。いつでも・どこでも・気軽に実践できるラジオ体操の仕方を正しく学び、いろいろな場面でみんな一緒に取り組みましょう。

「みさとのラジオ体操DVD」の上映もあります！



日 時：令和元年6月28日(金) 午後1時30分～午後3時

場 所：美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

内 容：「みさとのラジオ体操」上映、ラジオ体操第一の講義及び実技

講 師：安彦 桂子 氏(宮城県ラジオ体操連盟 会長・ラジオ体操 1 級指導士)(ほか)

対 象：美里町にお住まいの方

定 員：50 名

参加費：100 円(傷害保険、資料代)

持物等：室内用運動靴、水又はお茶(水分補給用)、タオル、筆記用具

申込み：令和元年6月20日(木)まで、美里町社会福祉協議会へ、電話・FAX
又はメールにてお申込み下さい。

支え合いの地域づくりって何？ 地域のお宝って？

生活支援コーディネーターの『支え合い出前講座』はじめました！



生活支援コーディネーターは地域支え合い推進員とも呼ばれます。地域の中にあるさりげない活動(宝物)を把握し、その情報をたくさんの人に分かりやすく伝えていく役割を担っています。

また、地域の行事やお茶飲み会等で『支え合い出前講座』を開催いたします。地域づくりについてみんなで考え、支え合いの輪を広げましょう。

ぜひ、お気軽に美里町社会福祉協議会まで、お問い合わせ下さい！

私のまちの地域支え合い情報紙「おげんきですか。」

表紙の写真：不動堂六区行政区のみなさん

※牛飼水辺公園にて、グラウンド・ゴルフをする前のラジオ体操をしている様子です。

発 行 日 令和元年 6 月 1 日

発行・編集 美里町生活支援体制整備協議会 【美里町・社会福祉法人美里町社会福祉協議会】
〒987-0038 宮城県遠田郡美里町駅東二丁目 17-4 (美里町駅東地域交流センター内)
TEL：0229-32-2940 FAX：0229-32-5160 E-mail:misato@misato-wel.com