



今日が地域デビュー！！
ここから始まる・ひろがる
地域とのつながり

私のまちの地域支え合い情報紙

おげんきですか。

第5号
2018.12

美里町生活支援体制整備協議会と生活支援コーディネーターは

「**地域のみんなで取り組む 介護予防**」を応援します！

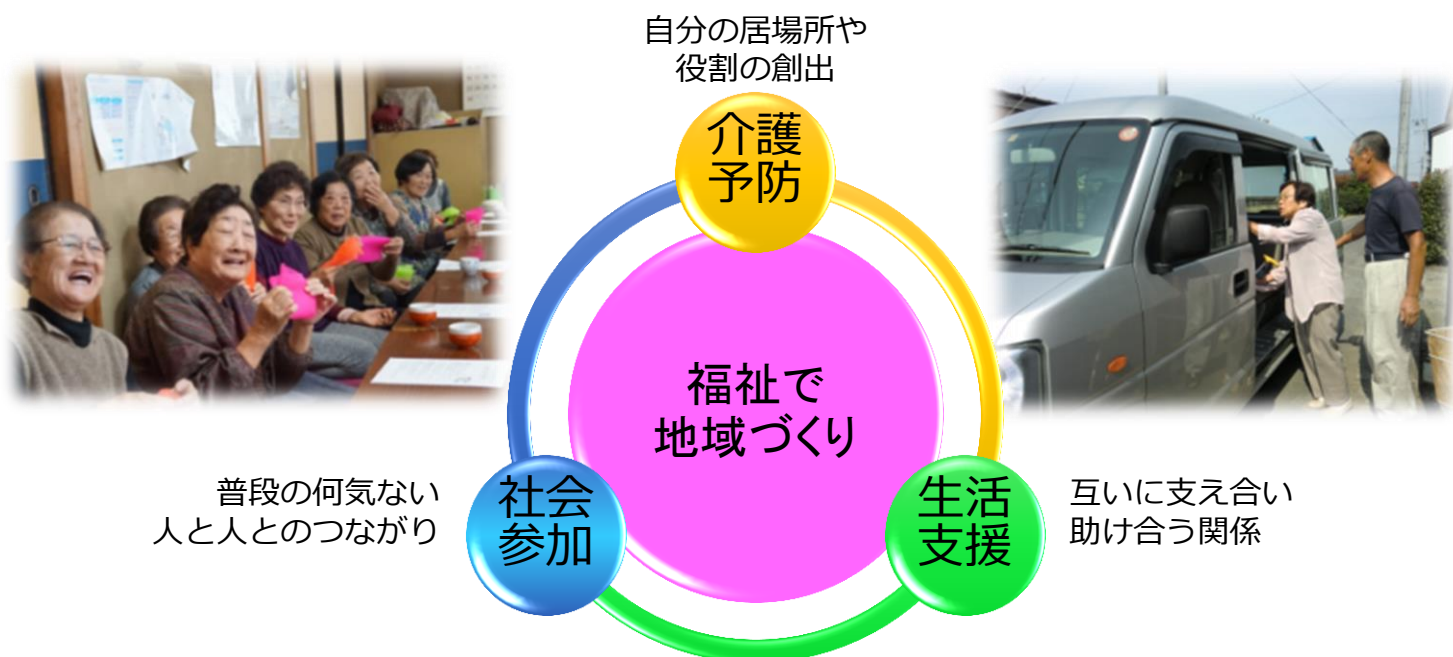


2015年4月の介護保険制度の改正では「一人ひとりが社会で役割をもち、多様なつながりを維持できる地域づくりの推進」という考えが盛り込まれました。私らしく地域で暮らし続けるためには、介護保険制度など公的なサービスを適切に使いながら、一人ひとりが無理なく介護予防に努めるとともに、

- ① 普段の何気ない人と人とのつながりを意識する（社会参加）
- ② つながりから、互いに支え合い・助け合う関係へ（生活支援）
- ③ 育んできたつながりの中から自分の居場所や役割の創出（介護予防）

といったサイクルを繰り返しながら、地域の中で一体となって組むことが大切です。介護予防には、**運動機能の向上・認知機能の低下予防・口腔機能の向上・栄養改善・閉じこもり予防・うつ予防**、6つの大きな柱があります。それぞれの柱は相互に関わりあっているため、バランスよく働きかけることで介護予防の効果を向上させることができます。美里町の各地域やグループでは既に健康づくりやお茶っこ会などのサロン活動などを通し、6つの柱の介護予防を実践しているところもたくさんあります。

しかし、「仲間と一緒に体を動かしたい！」「気軽なお茶っこ会をやってみたい！」などと思っても、その一步を踏み出せずにいる人も多くいるようです。そんな「やってみたい！」という思いを実現してみませんか？美里町生活支援体制整備協議会と地域の支え合い推進員でもある生活支援コーディネーターが、住民のみなさまの自主的な介護予防活動の立ち上げや運営について応援します！また、地域にあるたくさんの小さな夢の実現が可能になる地域づくりを推進していきます。美里町生活支援体制整備協議会事務局まで、お気軽にお問合せ下さい。（p.6参照）



行きます！ 聞きます！ 提案します！
わたし達も一緒に地域づくりに取り組んでいます！

遠田商工会

商工会は、地域の事業者が会員となって、ビジネスやまちづくりのために活動を行う総合経済団体であり、法律（商工会法）に基づき設立された公的団体です。

遠田商工会では、地域住民の皆さまの楽しみやつながりづくりのきっかけとなるよう地域振興活動を積極的に協力・実施しています。

また、社会貢献活動として、青年部のカーブミラー清掃や女性部の清掃活動等を通し、地域の状況や課題についてお聞きしています。今後も皆さまの声を聞かせていただきながら、地域の活性化を目指し一緒に地域づくりに取り組んで参ります。



<飲食店経営のAさん>

最近、地域住民の方々から、「皆で集まれるようなコミュニケーションの場が減ってきている」「気軽に集まって食事できるような場所がほしい」との声をよく耳にします。しかし、私のお店ではお座敷席が主で、カウンター席は数席しかありません。高齢のお客様や、畳離れをしている若いお客様から「正座を長時間すると足が痛い」「背もたれが無いと腰が痛い」とのご意見をよく頂きます。

例えば、座敷席に畳用の机と椅子を設置してはいかがでしょうか。商工会では融資や補助金申請のお手伝い等もさせて頂いております。また、地域でも集いの場が求められていることがうかがえるので、美里町生活支援体制整備協議会等と連携しながら、場の活用方法や地域が元気になるお手伝いを一緒に考えさせていただきたいと思います。



後列左から
相澤義広(事務局長)、馬場章禎(主査)、山形政宏(課長)、庄子慶太(主事)
前列左から
櫻井静香(主査)、伊勢さつき(主事)、遠藤いづみ(主査)

遠田商工会

【連絡先】

〒987-0002

遠田郡美里町字藤ヶ崎町170

TEL:0229-33-2309 FAX:0229-33-3386

南郷事業所

〒989-4205

遠田郡美里町木間塚字夫婦沼東25

TEL:0229-58-0314 FAX:0229-58-2151

美里町のお宝を紹介します

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

美里町は積極的な介護予防活動が盛んなんだねー！



生活支援コーディネーターは地域にたくさん訪問させていただきました。そこで気づいた事は、美里町には、たくさんの支え合い活動があることです。普段のなにげないつながりを意識して見てみると素敵な宝物だという事に気づきました。今回は、3つの活動を紹介します。

美里町生活支援体制整備協議会と生活支援コーディネーターは、地域の安心して暮らし続けられる地域づくりを応援をします！



今後もみなさんの身近で行われている、介護予防の取り組みや、お互いさまの活動をぜひ教えて下さい。生活支援コーディネーターが訪問してお話を伺います。



その1

歩いたぶんだけ、深まるつながり

毎月、第一・三月曜日、牛飼水辺公園に集合し、ウォーキングを楽しんでいる「かるやかウォーキング」のみなさん。町社協主催の教室をきっかけに自主グループへ発展し、結成から約9年。現在は気軽に参加できる自主グループとして継続的に活動しています。

この日は、元メンバーのお宅まで、往復約8キロの道のりを季節を感じながらウォーキング。参加ができなくても、今までのつながりを大切に紡ぎながら歩んでいます。



かるやかウォーキングのみなさん

歩数はつながりバロメータ
つながりは～歩いてこない
だ～から歩いてゆくんだね♪

その2

健康づくりは日々の積み重ね

「南郷パークゴルフ愛好会」は、南郷地域の「多世代ふれあいひろば」にて、天候の悪い日を除きほぼ毎日、午前・午後と積極的に活動しています。

「健康づくりは日々の積み重ね」をモットーに、顔を合わせて仲間と一緒に楽しむことが生きがいと日課になり、健康の秘訣になっています。クチコミで新しい仲間も増え、健康づくりの輪が広がるとともに、お互いの健康を気遣う思いやりも大きくなっています。



南郷パークゴルフ愛好会のみなさん

継続は力なり
楽しみながらの健康づくりが
私たちの日課

その3

元気スイッチがONになる居場所

毎週月曜日と木曜日の午前中、素山野球場にて活動している「小牛田野球クラブ古希チーム」のみなさん。メンバーは20人で、足や腰に持病があるメンバーもありますが「ユニフォームを着ると痛みも忘れ、走れるんだ!」と揃いのユニフォームが元気スイッチとなっています。

練習後の一休みは、チームのつながりを強くする大事な時間ということで、この時間が結束力とチームワークを高めています。



小牛田野球クラブ古希チームのみなさん

元気倍増?!
足腰の痛みも消える
魔法のユニフォーム

『受援力』という言葉聞いたことはありますか？「ちょっと手伝って！」と自ら助けを求めたり、「お願いしますね」と周囲のちょっとしたサポートを受けようとする力のことです。

高齢者に限らず日本人は他の人に助けを求めることが苦手です。「こんなことで『助けて』なんて言えない、迷惑をかけるから・・・」と、なかなか発信できず平気を装い悩んでいる間に問題が大きくなってしまいます。しかし、人に助けを求めることは生きる力であり、予防策でもあります。

今年も残すところあとわずかとなり、年末年始の楽しい行事やイベントがある一方、大掃除やお正月の準備など「ちょっと手伝って欲しいんだけど・・・」「だれかと一緒だとやる気が出るんだけど・・・」などと不安になることはありませんか？美里町社会福祉協議会のボランティアセンターでは、そんな「ちょっと助けて」といった声と「誰かの役に立ちたい！」といったそれぞれの声をつなぐお手伝いをしています。

また、児童を対象とした下記の事業を開催します。つきましては、

- ①訪問先で子ども達の活動の調整やサポートをしてくれる方
- ②下記事業の小学生の受け入れにご協力いただける方

を募集します。詳細は、下記へお問い合わせ下さい。



平成30年児童による高齢者生活支援体験事業 「ぼくたち・わたしたち ぐらしのてつだい隊」募集！

美里町には、一人暮らしの高齢者は、1,301人(H30.4.1現在)います。中には「大掃除は大変。」「年越しの準備が億劫。」などといった声が聞かれます。そこで、小学生のみなさんの力で地域に住む、おじいさん・おばあさんを笑顔にするお手伝いをしてみませんか？ドキドキするけど、みんなにもできるお手伝いがあります。勇気をだして一緒にやってみよう！！

- 【日 時】 ①12月26日(水) ②12月27日(木) 9:00～13:00
- 【対 象】 小学1年生～6年生(各回10人)
- 【内 容】 大人と一緒に高齢者のお宅へ行き、お話をしながら困りごとを聞いて、お掃除やお正月の準備などを手伝います。
- 【申込み】 平成30年12月14日(金)まで、美里町社会福祉協議会にお申込み下さい
- 【その他】 詳細については、小学生のための社協だより「にじいろだより」に掲載します。(後日、小学校から配布予定です。)

本事業は、主催：美里町社会福祉協議会、共催：美里町生活支援体制整備協議会が実施します。

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：佐藤優衣(ゆい)ちゃん・佐藤かよさん(二又行政区)

発 行 日	平成30年12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