

おげんきですか。

私のまちの地域支え合い情報紙

第9号

2019.12

今年の豊作に感謝し、
地域のつながりを再確認する
年に一度の収穫祭。

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活動はたくさんあります。

3つのお宝の共通キーワードは、

「歩いて行ける。」



近所に集う場があることは、たくさんの効果をうみます。
あなたの地域のお宝も、きっとたくさんの効果があるはず！
ぜひ、生活支援コーディネーターに教えて下さい！！

気軽に行ける



ほどよい運動



身近で
集まりやすい



その1

おくらば 牛飼 2 区『御蔵場 切り絵教室』

本小牛田コミュニティセンターで開催された切り絵教室での学びを地域へも広めようと発足した『御蔵場 切り絵教室』。歩いて行ける身近な地域の集会所である おくらば敬愛館にて月1回活動しています。

先生も同じ行政区とのことで、先生と生徒という関係ではなく、一緒にテーマや日程を決めたり、みんなで教室を運営しています。教室の後は、みんなでお昼を食べるのがお決まり。「毎月、顔を合わせ、一緒に趣味と食事を楽しむことが私の生きがい。」という声も聞かれ、次回の教室が待ち遠しいようです。



御蔵場切り絵教室のみなさん
(牛飼 2 区行政区)

歩いて行ける、地域の教室
地域でつくる
みんなの切り絵教室

その2

かくとう 不動堂5区『不動堂鶴頭カラオケ会』

『不動堂鶴頭カラオケ会』は、町のパークゴルフ大会後の集まりをきっかけに約8年前に発足しました。現在は、不動堂鶴寿館にて毎月1回活動しています。

毎回活動前には、鶴寿館の花壇の手入れや畑作業、パークゴルフ等で体を動かします。いい汗をかいた後は、お楽しみのカラオケ会がスタート。「自慢ののどを披露する前に、ビールでのどを潤すことがお約束。」とのことで、乾杯した分だけ地域のつながりが育まれ、良好な関係が築かれています。ここは、貴重な地域の男の集いの場です。



不動堂鶴頭カラオケ会のみなさん
(不動堂5区行政区)

歩いて行ける、カラオケBOX
乾杯した分だけ、
つながりが育まれる男の集いの場

その3

ろっけんちょう 六軒丁自治会『六軒丁まつり収穫祭』

六軒丁自治会主催の『六軒丁まつり収穫祭』は、今年で20回を迎えました。当日は、子供から高齢者まで約50名が集まり、今年の豊作と地域のつながりに感謝する一日となりました。

会場は、地区の真ん中にある六軒丁生活センターで開催。「普段はあまり外に出ないけど、今日は歩いてここまで来たの。いい運動になったよ。」との声も聞かれ、近所での開催が参加のきっかけにもなっていました。また、参加できない方にも、つくたてのおもちを差し入れしたりとご近所ならではの気遣いが行われていました。



六軒丁のみなさん
(平針1区行政区)

歩いていける、地域のお祭
脈々と受け継がれる
地域の伝統と地域のつながり



「みんなで取り組む みさとのラジオ体操講習会」を開催しました

どの世代にも馴染みのあるラジオ体操を通じて、介護予防に取り組む機会や健康づくりの日常化を図ることを目的に、令和元年 11 月 6 日（水）農村環境改善センターにて、今年度 2 回目となる「みんなで取り組む みさとのラジオ体操講習会」を開催しました。

当日は、宮城県ラジオ体操連盟会長 安彦桂子氏と同連盟理事長 山崎道隆氏を講師にお招きし、正しいラジオ体操の実践と効果についてお話しいただきました。また、美里町社会福祉協議会が制作した「みさとのラジオ体操 DVD」の上映とラジオ体操のポイントについて、みんなで話し合いました。

参加者からは、「ラジオ体操は身体の健康だけでなく、心の健康にも効果があることがわかった。」、「毎日、継続するためには、やる気と仲間が必要。」との声が聞かれ、健康づくりや介護予防へ取り組むきっかけとなったようでした。

～ラジオ体操のポイント～



- ① どの筋肉を使っているか意識すること。
- ② 体調に合わせて無理をしないこと。
- ③ 仲間と笑顔で行うこと。

ラジオ体操で健康寿命を伸ばそう！



宮城県ラジオ体操連盟 理事長 山崎 道隆氏
宮城県ラジオ体操連盟 会長 安彦 桂子氏

みんなで取り組む みさとのラジオ体操講習会 参加者に聞きました。
 ～ここがいいね！みさとのラジオ体操～



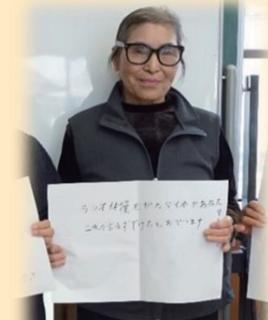
「最初はきついが、慣れが一番。「普段使っていない筋肉を動かしているな～」と実感しました！」



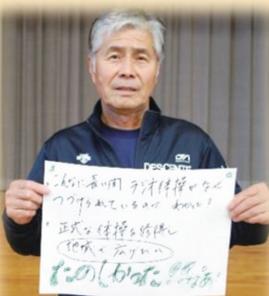
「全身運動で健康寿命めざします♡」



「身体が軽くなり、若返りの効果に気づきました！」



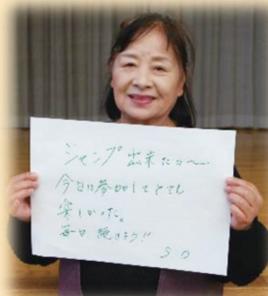
「身体が温まりました。毎日、続けたいです！」



「正しいラジオ体操を習得し、地域で広げたい！」



「一生懸命すると、すごく体に効くことに気づきました！」



「ジャンプできたよ～！毎日、取り組もう!!」

「みさとのラジオ体操」で介護予防に取り組もう！

ラジオ体操には、嬉しい効果がいっぱい！地域で毎日取り組むと、そこが地域の通いの場になります。元気に歳を重ねるために、「みさとのラジオ体操」で、地域みんなで心と体の元気づくりははじめませんか。

「みさとのラジオ体操」を YouTube にアップしました！

検索 🔍 みさとのラジオ体操



いつでも、どこでも、気軽にラジオ体操に取り組めるよう「みさとのラジオ体操」をYouTubeにアップしました。ぜひ、地域みんなで取り組んで、健康寿命の延伸を目指しましょう。地域でラジオ体操を始める際や地域行事で「みさとのラジオ体操 (DVD/CD)」を使用したい場合は、美里町社会福祉協議会にて無料貸し出し中です。

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。

美里町介護サービス事業所連絡会

令和元年10月30日(水)美里町駅東地域交流センターにて、町内の介護・福祉サービス事業所や町内および近隣の居宅介護支援事業所の職員を対象とした「第2回美里町介護サービス事業所連絡会」(主催：美里町長寿支援課・共催：美里町生活支援体制整備協議会)が開催されました。

当日は、東北福祉大学 教授 高橋誠一氏を講師にお招きし、「住民の暮らしを支える地域資源～私のまちの地域資源を考える」と題し講話いただきました。参加者からは、「地域とのつながりを切ってしまうことのないよう、介護保険と地域資源の両輪で支援する重要性に気づいた」、「何気なく行われている地域の支え合いが、大きな地域資源であることがわかった」などと感想が聞かれ、地域を支える多様な地域資源について理解を深める機会となりました。

町内の介護・福祉事業所の職員のみなさんも「地域とのつながりを活かした支援」を目指し、誰もが住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられるよう、地域づくりに取り組んでいます。



目指すは
地域とのつながりを
活かした支援



【お詫びと訂正】

私のまちの地域支え合い情報誌「おげんきですか。」第7号(令和元年9月1日発行)4 ページに掲載しました、美里町のお宝紹介します～福祉事業所編～(有)Konno さんの紹介記事の連絡先に誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

[誤] TEL 35-1661 ⇒ [正] TEL 35-1611

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：11月4日(月)に開催された平針1区行政区「六軒丁まつり収穫祭」(P.3掲載)の一枚。

発行日 令和元年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