

おげんきですか。

私のまちの地域支えあい情報紙



「元気の秘訣」
教えてくれて、ありがとうございます！

第24号

2023.9

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活動はたくさんあります。

その**1** つぶやきをキャッチ！みんなで食べると食欲増進！

「お昼は、ひとりだし菓子パンだけ」

毎週木曜日に活動している百歳体操後のおしゃべりの中から聞こえてきた、何気ないつぶやき…。このつぶやきをキャッチしたのが百歳体操の仲間たち。栄養面でのフレイル^{※1} 予防の必要性を感じ、地区の食生活改善推進員^{※2} さんの協力のもと話し合いを重ねました。大内習一 行政区長の後押しもあり、現在は、月1回百歳体操後に、栄養バランスのとれた手づくりの食事をみんなで楽しんでいます。



百歳体操後お楽しみ会の様子
(平針1区行政区)

「大家族みたい！」「いつもより食べられる！」とみんなで食卓を囲むと、会話の楽しさもスパイスとなり、食欲も倍増し効果◎！

※1 フレイルとは…加齢に伴い、心身機能が低下した状態のこと。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると要介護状態になる危険性が高くなりますが、早めの対策(栄養・運動・社会参加)で予防することができます。
※2 食生活改善推進員とは…地域における食を通じた健康づくりのボランティアです。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践できるように食育活動に取り組んでいます。

その**2** 玉蓮寺の月に一度のお勤め+お茶っこ会

玉蓮寺で明治時代から代々続いている月に一度のお勤め行事(行事名は「二十八日講」といい、毎月28日に行われています)。

本堂でのお勤めと住職からの法話を聴講した後は、お茶っこ会を開催。この日は、大柳駐在所の佐々木巡査からのオレオレ詐欺被害防止の講話に加え、芸達者さん指導のもと「南郷音頭」「美里音頭」をみんなで踊り、盛りだくさん！

「ここに来れば、いろいろな話を聞いて、元気をいただけるのよ」とみなさん。お寺が、地域コミュニティの生まれる場所になっています。このような定例行事への参加は、ご近所同士の情報交換やさりげない見守りなど、良いことがたくさん含まれていますね！



7月のお勤め行事の様子
(大柳2行政区)



「くらしのサポーター養成講座」



受講生大募集！

一人ひとりのくらしを尊重し、仲間とともに地域課題の解決に向けて取り組むことのできる「くらしのサポーター」を養成します。ともに学び、一緒に支えあい活動を始めてみませんか？

【対象】 支えあい活動に関心があり、地域において活動する意欲のある方

※定員を超えた場合は、新規受講の方を優先しますので、ご了承ください。

【定員】 30名 ※原則、全5回受講できる方

【会場】 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

【申込み】 9月12日(火)まで、社協事務局(☎32-2940)へご連絡いただくか、上記のQRコードを読み取り、申込みフォームよりお申込みください。



	日時	内容 (テーマ)
第1回	9月19日(火) 午後1時30分～ オリエンテーション	「笑顔になれるコミュニケーション」 講師：臨床心理士 菅場るみ氏 地域には多様な意見や考え方があふれています。十人十色の意見や考え方と折り合いをつけ、円滑なコミュニケーションを図るための知識と技術を身につけます。
第2回	9月26日(火) 午後1時30分～	「高齢者のココロとカラダの変化～自立支援って？～」 講師：(有)福寿/菅野雅樹氏・千葉康平氏 年齢を重ねることで生じるココロとカラダの変化とは？その人らしい暮らしを支える自立支援について学び、私たちくらしのサポーターができる自立支援を考えます。
第3回	10月3日(火) 午後1時30分～	「『私、認知症なの』と言える地域に～認知症サポーター養成講座～」 講師：美里町長寿支援課・美里町認知症キャラバンメイト 認知症になっても安心して暮らせる地域ってどんな地域？安心してなに？認知症を自分事として捉え、地域や私たち(環境)ができることを考えます。
第4回	10月10日(火) 午後1時30分～	「昨年度受講者に学ぶ、くらしのサポート」 講師：R4年度くらしのサポーター養成講座受講者(調整中) 気づきから行動へ。昨年度の受講生から、受講後の地域課題の解決に向けた取り組み等についてお話を伺います。教えて！先輩くらしのサポーター！
第5回	10月17日(火) 午後1時30分～ 閉校式	「地域で支えあいながら暮らすために」 美里町長寿支援課・美里町社会福祉協議会 その人らしい暮らしを地域みんなで支えあう。その実現に向け、今、求められている「新しい支えあい」について考えます。

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 くらしのてつだい隊」を実施しました！



毎年夏に実施している小学生対象の「くらしのてつだい隊」。今年度は、地域のおじいさん・おばあさんに元気の秘訣を教えてください。ため、不動堂4区の百歳体操へ訪問しました。地域の方との交流を通し、「これからは近所のおじいさん・おばあさんに優しく、元気に接したいです」との感想も聞かれ、思いやりの心を地域の方から学びました。



不動堂小学校 4年
ながいのえ
長井乃愛さん

青生小学校 6年
なかがわあきひろ
中川明大さん

げんきだよ！～私の秘けつをおすそわけ～

今回の
いきいき“元気人”



遠藤カツ子さん（82歳）
起谷行政区



近所に住む仲良しの
姪の遠藤とし子さんと。



～遠藤さんのげんきの秘けつ～

- ①自分だけの癒しの時間があること
- ②人とのつながりがあること



Q. 毎日の日課はありますか？

A. 朝晩の日課は、庭の花を見ながら、家の周りを散歩すること。花が好きなので、庭でたくさんの花を育てています。色とりどりの花は、心が癒されるので、この時間を大切にしています。

Q. 日々の楽しみを教えてください。

A. お茶のみ仲間のご近所さんや近くに住む姪っこなどが、いつも遊びにきてくれるので「今日は誰が来るかな～」と、毎日楽しみです。人に恵まれていると思います。本当にありがたいです。

Q. 最近、始めたことはありますか？

A. 7月から起谷行政区で始まった、いきいき百歳体操に参加しています。会場までは、ご近所の方が一緒に行ってくれているし、みんながいるから頑張れます！

「地域のお宝」教えてください！生活支援コーディネーターが伺います！

美里町社会福祉協議会では、美里町から生活支援体制整備事業を受託し、生活支援コーディネーターを配置しています。生活支援コーディネーターは、地域にはどんなつながりや支えあい（地域のお宝）があるのか、地域のみなさんに教えていただく活動などを行っています。また、地域のお宝の効果を地域のみなさんと再確認し、その効果と魅力を多くの方々に伝えていく役割を担っています。隣近所でなにげなく行われている見守りや助け合いなどのおたがいさまの支えあい、身近な場所で身近な仲間と交流を楽しむ通いの場など、ご存じの「地域のお宝」がありましたら、美里町社会福祉協議会（☎32-2940）まで、ご連絡ください。生活支援コーディネーターが伺います！

私のまちの地域支えあい情報紙「おげんきですか。」

表紙の写真：「くらしのてつだい隊」参加者と不動堂4区いきいき体操のみなさん

発行日 令和5年9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