

# けせんぬま 支え合いだより

2021年10月発行

## ～青空の下 快音響かせ～

大谷東区では、毎日ゲートボール仲間が集まります。

チーム一丸、気合の入ったプレイで盛り上がります。

# 目次

---

○生活支援体制整備事業つてな～に . . . 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

中央地区 . . . 4 ページ

南町・柏崎地区 . . . 4 ページ

魚町地区 . . . 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

○資料                      コロナ下でもこんな「気かけ合い」が、孤立や  
孤独を防いで豊かなつながりをはぐくんでいます

○地域支え合い推進員の紹介

## 生活支援体制整備事業ってなーに？

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。

### \* 支え合い・助け合いの活動を広げていく

～地域での話し合いと、支え合い・助け合いの仕組みづくり～

地域の支え合い活動の周知や、生活の困りごとを解決するための話し合いの場を作りながら、支え合い・助け合いの活動を広げていく。

### \* みんないきいき 元気な地域をつくる

～介護予防の取組みの推進と生きがいづくり～

集いの場や、交流サロン、フレイル予防などの取組みの推進と社会参加をすすめ、健康寿命を延ばしていく。

## 地域支え合い推進員が応援します!! 支え合いの地域づくり

気仙沼市社協では、気仙沼市からこの事業を受託し、16地区社協圏域毎に「地域支え合い推進員」を配置して、みんなで作る支え合い・助け合いの地域づくりに取り組んでいます。

### 地域支え合い推進員が「み～つけた」 「地域のお宝」※を紹介しま～す

地域では、いろんなカタチの「支え合い」「助け合い」「つながり」の活動があります。となり近所で昔からある「小さな支え合い」から、地区全体での「助け合い」、高齢者の生きがいや交流をとおした「つながり」など。そんな数え切れない「地域のお宝」の中からその一部を紹介します。



2ページから  
15ページまで、  
各地区の活動を  
掲載しています。  
見てね!(^^)!

※ 普段の暮らしの中で当たり前に行われていることが、見守りや支え合い助け合いの場になっています。このような活動をこの事業では「地域のお宝」と呼んでいます。

# 西地区

## 田中4区 早朝ラジオ体操

～被災された方と始まったラジオ体操～

田中4区自治会では、東日本大震災後の反松公園に仮設住宅が建設されたことをきっかけに、被災された方々との交流と体力づくりのために早朝ラジオ体操を始めました。休みはお正月やお盆など、年間4～5日のみで、朝6時15分頃に集合し、雨や雪が降っても行っています。

11年目を迎えた今でも、仮設住宅に住まわれていた住民さんが転居先から通われ、体操後にはおしゃべりを楽しみながら公園周辺を散歩しています。



お互いの安否確認や健康維持、健康増進と生きがいくりのために、毎朝行われています。



## 田中2区 交流サロンひまわり

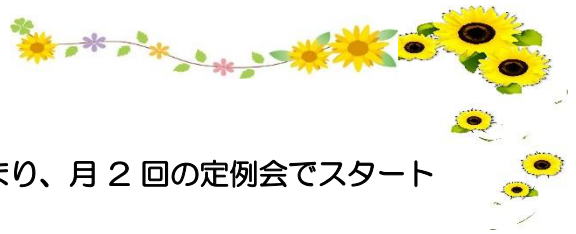
～会員の要望を取り入れた運営～

平成30年8月に地区民生委員さんを含めた有志が集まり、月2回の定例会でスタートしました。

活動の内容は、会員さんからの要望を取り入れながら「教養講座」「健康講話・健康体操」「他の交流サロンとの交流会」「レクリエーション」「市議会傍聴」「コミュニケーション麻雀」「震災遺構見学会」や「パークゴルフ体験会」などが行われています。

「楽しい雰囲気と会員相互の思いやりが感じられます。」とお世話役の方々が話されています。

会員さんとお世話役さんとのコミュニケーションが図られており、何でも言える良い関係性があります。



# 上地区

## 山内卓球クラブ

～趣味で繋がる体力維持の輪～

車の運転をしなくなってからケーウェーブの卓球クラブに通うのが困難になりました。ならば・・・  
自宅の車庫を片付けて、お孫さんが練習した卓球台を復活させよう！というのがキッカケです。すると、話を聞いたご近所さんも集まり、わいわいがやがやと楽しんでいます。

共通の趣味を楽しむことでお互いの見守りや、体力維持の輪に発展しています。お孫さんも仕事が早く終わると加わり世代間交流！ちょっと気合いが入り、皆さんの良い刺激になっています。



勝った人が交代するよ～！



黄色いリボンが開催目印に♡



## 友の湯野菜販売

～新鮮野菜で買い物支援～

この地域唯一のスーパーが無くなり買い物が不便になったことで、友の湯さん2階の一部屋で活動していた「家守舎<sup>やもりしゃ</sup>」のメンバーが、繋がりのあるピーマン農家の小野寺さんに声を掛けました。

店主さんの懐の広さに後押しされて、26日（風呂の日）として月に一度のイベント的にやってみたのが始まりです。新鮮野菜を求め地域の皆さんが集まりました。今では地域の皆さんが心待ちにしています。

地域の方々の買い物の不便さを和らげながら、世代間の交流が図られる小さな集りの場になっています。



今日はピーマンの詰め放題だよー！



## 中央地区

### 集う場 はまらんや亭

～近況を語り合っては、共に元気を貰っています～

震災後集まる場もなく…。

オーナーの月立屋米店さんが、街の通りという事もあり、ちょっとした休憩する場所を設けたのがきっかけで始まった10年継続する会です。

現在は、各地区から

『老若男女問わず集まり

会話に花が咲き時を忘れる程・・・』

おしゃべりする所、気軽に寄れる場所、顔が見える関係性が大切と皆さん話されていました。



地区を越えた繋がりがあります。歴史を大切にしながら新しいことを学んでいます。毎回素敵な出会いがあり、笑みがこぼれます。

## 南町・柏崎地区

### 通りの愛称 「夢通り」

～地域と一体となったコミュニティづくり～

笑顔であいさつ

笑顔の花咲く地域を育てよう

南町2区自治会では、日頃から互いに声掛け合い人とひとの繋がりを大切にしています。地域の商店の方々も高齢者を気にかけて何気ない見守り活動も行っています。

自治会長さんは、『商店街には、数ヶ所椅子が置いてあり散歩や買い物してから、ちょっと休憩がいいね。自然に一人、二人と集まり和気あいあいと交流を深めています。』と話されていました。

ならいがまこうえん

西風釜公園も完成したのでお茶会を開催したそうです。

多世代が交わる情報交換と交流ができる大切なコミュニティの場になっています。地域にまた、一ヶ所集まる場所ができました。





# 魚町地区



## 太田2区安波会

～笑顔の輪が広がっています～

安波会は50年以上続く太田2区老人クラブです。

健康づくり、介護予防、環境整備等様々な活動に取り組んでいます。活動を通して、安否確認・コミュニケーションを図り、支え合いながら地域づくりを行っています。

「先輩の方々から受け継いだ会を今後も大切に継続して行きたい」と会長さんが話されていました。



健康づくり・介護予防の一環として地区内の空き地で環境整備をしながらランドゴルフを楽しんでいます。



健康第一♥笑って動いて心身の健康維持  
になっています。



## 魚町入沢住宅 ～もの作りの会～

～仲間と楽しく生きがいづくり～



魚町入沢自治会は毎週水曜日、お茶会を開催しています。現在『もの作りの会』講師をする鈴木久恵さんが提案し、自治会から独立して毎週金曜日、3年継続している会です。多様な作品を完成させ、今では互いに教え合う程の腕前に上達しました！

自治会長さんは、「この会を通してコミュニケーションが図られ、引きこもり防止・認知症予防も兼ねた先をみずえて良い形となっている。今後も是非とも継続していくよう願っている」と話されていました。



時には細かく大変だけど…

完成した時の感動を味わえるのも魅力ですね♥皆さんまたレベルアップしました。次回は、何を作るのか楽しみです。

# 南地区

## 南地区絆クラブ

～活動再開に備えて～

絆クラブ（ボランティアクラブ）ではフレイル予防の勉強会を開催しています。

集まることを自粛せざるを得ない中、住民さんたちの健康を心配しています。そこで、まずは自分たちがフレイル予防を勉強してみなさんに発信していこう！と考えています。

本格的な活動に向けて、みんなでアイデアを出し合い取り組んでいます。



ボランティア活動の再開に備え、今できることを行いながら、自分たちのモチベーションや体力維持に努めています。また、活動を継続することで生きがいにもなっています。



脳トレも勉強中です♡



椅子に座って  
太腿の筋トレ♪



つま先上げの運動は  
転倒予防に効果あり！

## 内の脇一区自治会

～お散歩を兼ねて～

新しく建設中の中央公民館横に、整備中の広場があります。その川沿いの一角に自治会でお花を植えました。ここには整備中の為、水場がありません。

そこで、男性陣の「水汲み隊」の力を借りて、住民有志が毎日午後4時に集まり、お散歩を兼ねたお花の水やりが始まりました。

自治会活動は自粛中ですが、お散歩で運動不足の解消と、水やりを通して住民同士が繋がりを深め、助け合いが自然にできています。



重いから水は  
少しにして～！







# 鹿折地区



## 東中才二区ひだまりの会ラジオ体操

### ～仲間といっしょに健康づくり～

コロナ禍で、自宅で過ごす時間が長くなっています。  
「ラジオ体操の会」は、令和3年4月から東中才二区ひだまりの会の有志7名で、スタートしました。毎週水曜日、金曜日の週2回で、場所は、東中才二区の公園です。午前9時30分に集合し、CDデッキから流れてくるモーニングストレッチに始まり、ラジオ体操第1、第2を行います。青空の下で、みんなの顔を合わせて、楽しく活動しています。



公園の草花で季節を感じながら、仲間で励まし合っていて続いています。1人よりも仲間で集まって行うことが、元気の源です。



## 小汐お茶飲み会

### ～仲間と一緒に楽しい時間～

「小汐お茶飲み会」は、平成28年6月から続いており、今年で6年になります。始まるきっかけは、自治会長さんからの声かけで、世話役の方が立ち上がりました。

月1回、第2金曜日です。簡単な体操をして、近況を語りあったり、情報交換の場になっています。

去年は、初の試みで「地区の敬老会」と「小汐お茶飲み会」を一緒に開催し、普段参加しない男性陣も参加し、賑わいました。

以前、この地区にお住まいで、他の地区に引っ越しをされた方も時々参加しています。みんな月1回の集まりを楽しみにしています。

お世話役は、ボランティア精神で引き受けています。  
みんな顔なじみで、協力しあってお茶飲み会を続けています。



# 松岩地区



## 牧沢2区サロン会 ～家族の様な安心感を～

3年前から介護予防とみんなで楽しむことを目的にサロン会が始まりました。毎週火曜日、週ごとに料理教室や脳トレドリル等工夫を凝らした楽しい内容になっています。皆でサロンの内容を考え、時にはコミュニティセンターから出て野外活動をすることもあり充実した取り組みとなっています。



手作りの予定表  
楽しみがいっぱい♡

笑いが絶えない楽しいサロン会で、皆さんが一つの家族の様に見守り見守られる関係が出来ています。

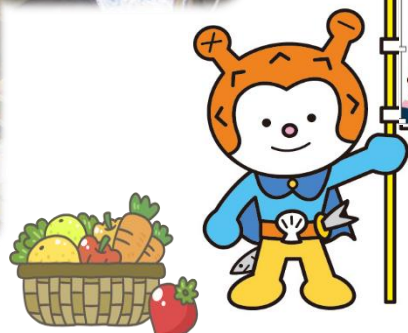


## 花の道直売会 ～美味しさと温もりを届けたい～

「新鮮な野菜を皆さんに食べてもらいたい」と約16年前から後沢2区有志の方々が、毎週日曜日花の道パーキング近くで、野菜や手作り総菜の販売をしています。

9時の開店にあわせて常連の方々が集まり、買い物後は、会話が弾み、地区を越えた交流があります。馴染みの方の姿が見えないと心配し合う優しい関係も生まれています。

早朝から総菜を準備したりと大変さがありますが、それを感じさせないキラキラした笑顔に生きがいを感じました。また、お客さんの集う場にもなっており素敵な直売所になっています。





# 新月地区



## にいつき軽トラ市

～笑顔のリレーでつながる支え合いの地域～

平成20年から軽トラ市が新月パーキングで毎週土曜日、午前中に開催しています。

季節を感じながら仲間と一緒にどんな野菜が喜ばれるか、活動の工夫など意見交換できるこの場所が大切で、生活の一部になっています。みんなが先生でみんなが生徒です。

「野菜づくりで元気にふれ合う地域づくり・地域おこしにつながればいいなあ。」と吉田さんは話されています。



代表 吉田 二三男 さん

秋には地元の子供達と一緒に活動します。世代を通じた体験や繋がりづくりも素敵ですね。



## こぶつきの森の会



配食サービス  
続けています

元気に田畑を耕し健康づくり

ちょっとしんどくなったらサロンへ

おうちにいっても地区の仲間が会いに行くよ

～元気のおすそわけで支え合いの地域を～

こぶつきの森の会では2017年から活動を始め、現在は立沢地区の高齢者（65歳以上）へ月1回配食・見守り活動をしています。

こぶつきの森の会のメンバーは16名です。自宅を訪問しながら世間話や体調の変化などコミュニケーションをとります。「わはははっ!」「そーなの?」お互い元気のおすそ分けをしています。

メンバーで、高齢者が人と関わりをもつことの大切さや交流について話し合い、今年4月から対象者を拡大しました。



自治会との連携が有り、地域に根付いています。コロナで集まれないけれど配食の日みんなと同じものを食べることができます。



# 階上地区



## 森前いきいきサロン

～楽しくいきがい作り～

畑仕事は、俺たちに  
任せて♡

平成 27 年、気仙沼市でサロン活動の推進があった時、交流づくりの場が欲しいと始まりました。毎週月曜日、昔着ていた着物を利用し、吊るし飾りなどを作ります。また、男性陣が活躍できる場として、借りた畑で野菜作りも行っています。この日は、男性が中心となり、豆の収穫をしました。

趣味の話、畑の話などに花が咲き、楽しいひとときを過ごしています。



コロナ禍であっても、繋がりを切らさず、得意なことを活かした活躍の場をつくり、健康と社会参加に繋がっています。

## 長磯浜お茶会

～健康のために学びます～

バランスの良い食事

栄養

運動

いつもの散歩に  
筋トレプラス!

社会参加

積極的に  
外出しよう!

月に2回、お茶っこのみをしています。

何をするでもなく、お茶を飲みながら手作りの漬物や総菜を持ち寄り、お話をするのが楽しみです。いつまでも元気であるために、積極的にフレイル予防講座を取り入れたりしています。

この何気ない小さな集まりを継続することが、お互いの安否確認となり、社会参加に繋がっています。フレイル予防講座を受講し、体力が低下しないように自分でできることをやっています。





# 大島地区



## 田尻薬師クラブ

～カラオケ流れるグランドゴルフ～

ゲートボールで集まったことをきっかけに、20年以上も続いているグランドゴルフ。

カラオケから流れる演歌を聞きながら、健康づくりに励み、お互いの見守りや情報交換をしています。



懐かしい昭和  
のカラオケ♥

長く積み上げてきた顔なじみの仲間との支え合いがお互いの信頼を築き、楽しく活動を続けられる秘訣ですね。



## 大島児童館 「子育てネットかめりあクラブ」

～信頼がつなぐ支え合い～

地域の児童健全育成を基礎とし、子育て支援、世代間交流、会員相互親睦を図りながら、様々な活動を行っています。中学校の統合が決まり、最後の小中合同運動会では子供達の名前入り手作りうちわを学校に贈り花を添えました。夏休みには、子供達を楽しませようと児童館と協力し、地域の子供達とのかかわりを楽しんでいます。



おしゃべりの中での情報交換。  
アイデアを出し合って、和気あいあいとした時間を  
過ごしています。



# 面瀬地区

## 青葉が丘 青葉いきいき塾 ～生きがいから繋がりへ～

月6回程自治会館に集まり、グランドゴルフをする方、お茶のみをする方と、その人に合った活動が出来るサロン会です。コロナ以前は料理教室や健康講話等、学びを取り入れた活動もしていました。

農作業も取り入れ、収穫した野菜を自治会行事等で住民の方々へプレゼントし、多世代の方に自治会活動への理解を深めていただいています。

会長を中心に男性の参加も多く、団結の強さを感じました。また、おはぎ作りをしながら、年配者から包み方のコツ等を教えてもらう様子があり、自然と世代間交流の場となっています。



## 上沢2区 笑う会 ～世代を超えて～

「アハハ！」会館の外まで楽しげな笑い声が聞こえてくるのは、上沢2区住民有志のサロン「笑う会」。3年前から住民同士がゆったりと過ごせる場づくりを目的に、月2回体操や介護予防を兼ねたゲームを行っています。普段は高齢の方々が集まっていますが、夏休みになると男子児童の参加もあり、じゃんけんゲームをしたあとは、のこぎりを使って竹切りに挑戦！！竹鉄砲作りを教してもらいました。



サロン会で顔を合わせる機会が増えたことで、体調面などの小さな変化にも気づく見守り合える関係が出来ています。また、協働体験を通じて世代を超えての繋がりも生まれています。





# 唐桑地区



## 宿・ポーレポーレの会

～ゆっくりとマイペースなお茶会～

「ポーレポーレ」はスワヒリ語で「ゆっくりゆっくり」という意味です。地域住民の集まる場所がほしいと出来た会です。年間スケジュールは広報と一緒に宿地区全戸に配付され、宿地区集会所で月1回・月曜日に開催されます。簡単な体操・身近な話や住民同士が得意なことを教えあい、色々と内容を変え活動を行っています。年に一度のお花見は欠かせません。



集会所に来るだけでも運動になり、参加された住民同士のおしゃべり、元気になる会です。



体を前に起こす



膝伸ばし



かかと上げ



スクワット



## 崎浜大漁唄込保存会



～郷土芸能で世代間交流～



総合学習の一環で、「崎浜大漁唄込み」のメンバーが、中井小学校の児童に郷土芸能を教えました。5年ほど前に始めた活動で、今回は4年生12人が対象でした。1回目は分かりやすく紙芝居から始め、2回目は櫓を動かしたり、歌ったり実際に体験してもらいました。

しばらく自粛が続いていましたが、今回の行事が活動再開のきっかけになりました。児童と接することでパワーをもらえたとメンバーは喜んでいました。活動のきっかけにもなっています。



# 津谷地区



## 元気会

～つながりで広がる地域づくり～

親睦・生きがい・絆をもって生き生きと暮らす地域社会づくりと健康長寿をめざしている60歳以上36名の会です。

山形（尾花沢市）と交流があり、そばの種まき、日帰り温泉旅行など楽しんでいます。

また、モーランドでは「パークゴルフ体験交流会」を開催しています。

参加された住民さん達の間もつながりも深くなって、生きがいも楽しみも増えているようです。



## まごめしゆく 馬籠宿 いっぴく茶屋



～週末のよりどころ～

安心・安全・新鮮な農産物の販売を通して、消費者との信頼関係を基本とした、活気に溢れる地域づくりを目指そうと19年前に始めた産直です。毎週土、日開催されています。

今、近所でのお茶飲みがなくなりましたが、ここに来ると、気心の知れた者同士、手づくりの野菜、果物等の話で盛り上がり地域の集まる場にもなっています。



お茶飲みしながらおしゃべりをしたり、笑い合えるこの場所が、みんなの元気に繋がっているようです。

新鮮野菜いかがですか～♡







## 小泉地区

### 「わらびの」なかよし農園

～大好きな畑で見守り～

地域の高齢女性 3 人が一緒に畑作業をしています。申し合わせた訳でもなく自然と足が畑に向かいます。天候に左右されながらも、長いこと畑作りを続けています。それぞれ来る曜日と時間帯は違いますが、挨拶を交わし自分のやりたいように作業を進めています。毎日が草との戦いです。コロナ禍で、近隣とのコミュニケーションが取れなくなった今、畑に来ることでお互いの見守りの場になっているようです。

好きでなければ続けられないことですが、収穫する喜びは何よりも嬉しいと話されていました。



収穫が待ち遠しいねえ♡



## 大谷地区



### 大谷小区スクールパトロール隊

～子供たちの安全を祈って～



今日も元気に行ってらっしゃい♡

子どもたちが早く地域や学校に慣れるようにと 17 年前から始まりました。学校が休みの日以外は毎朝活動しており、学校の正門と体育館 2 か所に分かれ、児童の登校を見守っています。児童と先生方とのコミュニケーションの場になっています。

通学路には震災の犠牲になった警察官をしのぶお地蔵様が建立されていて、子供たちは必ず手を合わせて学校に向かいます。

子供たちはいつも見守ってもらえることと、安心して渡れる事で親御さんも安心ですね。

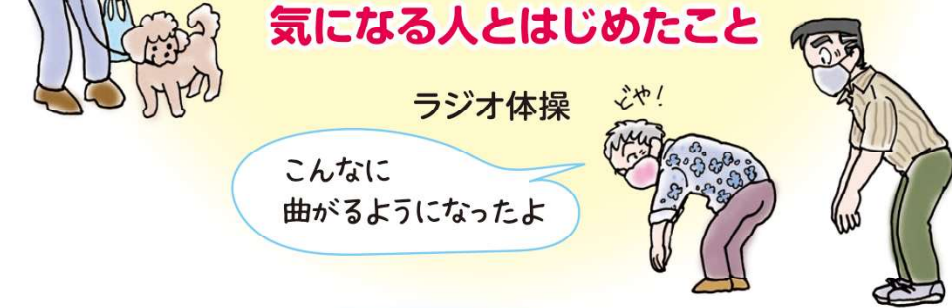


コロナ下でも

# こんな「気にかかけ合い」が、孤立や孤独を



## サロンの休止で気になる人とはじめたこと



# コロナでできなくなった

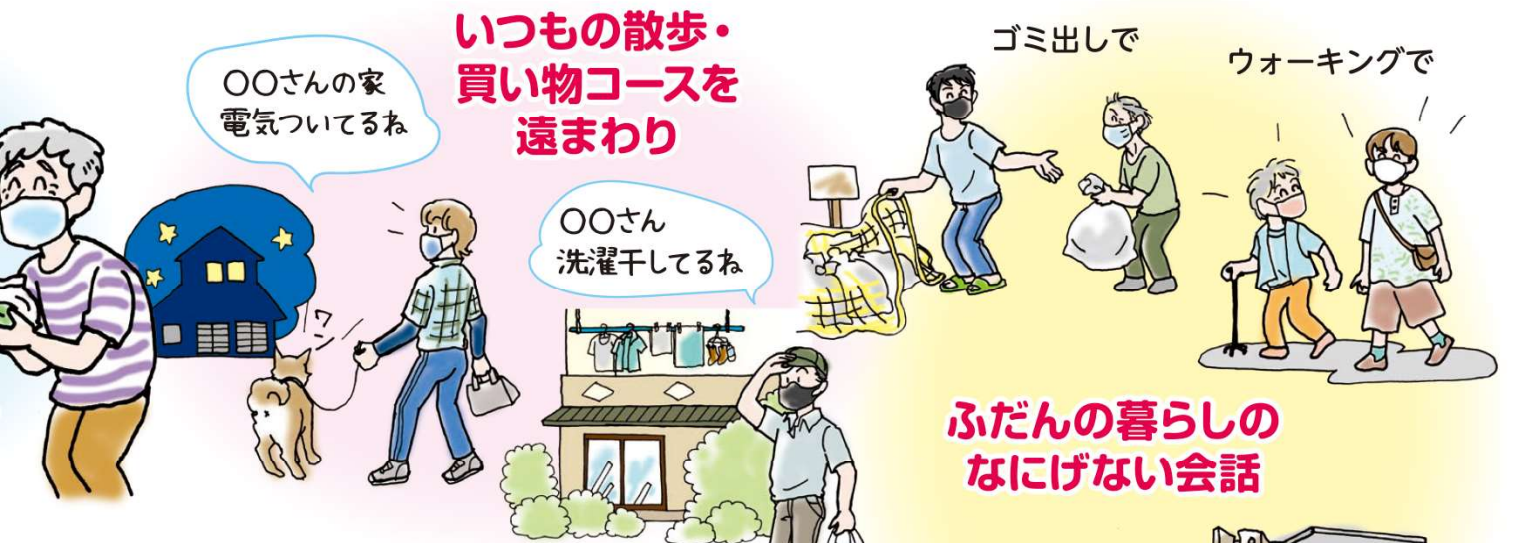
## オンラインでおしゃべり



## 子ども食堂の利用者に食材や弁当のお届け



# を防いで豊かなつながりをはぐくんでいます



でいろいろ  
なくなった  
けれど...



# 住み慣れた地域で つながりをもち 暮らし続けられるように



地域では、様々な活動が行われています。  
みんなで一緒に行くことで、自分も  
地域も元気になり、そうやって  
つながり、気持ちを通わすこと  
で、何気ない助け合いや困った  
ときの支え合いが生まれます。



**「お・た・が・い・さ・ま」**

この素敵な言葉を、  
これからもずっと気仙沼で。

## 地域支え合い推進員が応援します

気仙沼市社協では、この事業を担当  
する「地域支え合い推進員」を10名  
配置しています。担い手の支援や支え  
合い活動の発掘、関係機関のネットワ  
ークづくりを行い、地域の中で様々な  
支え合いが生まれるよう、住民の皆さ  
んと一緒に考えていきます。  
いつでも声をかけてください。



地域の  
活動  
教えて！

見守りや  
支え合いを  
一緒に  
考えます！

地域のコトを  
話し合う  
お手伝い  
します！

〈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)