

～たすけ合い・ささえ合い・おらほの宝～

# おたがいさま

【登米市生活支援体制整備事業広報誌】



“体力づくり！みんな集まれ「ラジオ体操」”

迫町大網南行政区では、令和2年度より毎月第1・第3土曜日の朝9時から、ラジオ体操を実施しています。今回、簡易保険加入者協会東北地方本部様より、のぼり旗を寄贈して頂きました。定期的に集まることによって、安否確認や情報交換も行われ、身体も気持ちもリフレッシュできています。

No. 14



# コロナ禍の今、地域活動に求められるものは

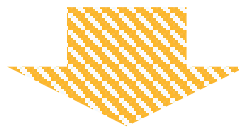
2020年1月に日本で初確認された新型コロナウイルス。未知なるウイルスの出現により、世界中が混乱しパンデミックとなった時から3年目を迎えた今もなおウイルスの消滅には至っておらず、変異株が猛威をふるっています。

そのような中、地域活動は思うように出来ず、自粛要請に従ったり、不安があるため自粛せざるを得ない状況になっていたり、地域活動は低迷しております。そんな状況下ではありますが、少しずつ回復の兆しも見えていることから、無理のない範囲でのつどいが再開しており「ウィズコロナ」として一步一步前進していることと感じます。

## コロナ前



家族や友人との楽しい食事会や旅行、地域の集まりなど、あまり気にせずワイワイガヤガヤできていました！



## コロナ禍



マスク着用は必須になり、食事中もマスク推奨とされました。会議等についてはオンラインが主流になり、一気にIT活用が進歩していきました。



このコロナ時代、自分の健康を守りながら楽しむことができるのか、人とのつながりが切れてしまうのではないかと不安が募ります。



宮城県生活支援コーディネーター養成研修において、東北こども福祉専門学院副学院長であり、本研修講師でもある大阪先生は、こう言っていました。

**正しく恐れ、自分らしく暮らす**

※本誌最終ページでは、同研修時に気になったポイントをご紹介します！

生活支援体制整備事業

迫 圏 域

～地域支え愛～

# おでって Net



“管理薬剤師” 地域に寄り添って

つむぐ  
迫町:大網「tumugu 薬局」

アルテラスおおあみ内の「tumugu 薬局」は、域内に根差した薬局を目指しています。この日は大網地区のサロンにおじゃまして、「薬の飲み合わせ」についてお話されました。参加した皆さんは、お薬手帳を持参して自分の薬と食べ物や飲み物との相性について教えて頂きました。今後も地域貢献活動として地区の集まりなどで、薬に関わる講座などを行っていきたくと話されていました。

ヘルストロンコーナーが華やかに!

迫町:地域のボランティア

迫老人福祉センターのヘルストロンカバーが古くなっておりましたが、ボランティアの皆さんからの発案で、新調して頂きました。布も提供して頂き、あっという間にカバーが完成。殺風景だったヘルストロンコーナーが明るく華やかに変身しました。

ヘルストロンコーナーは、無料でどなたでも自由にご利用いただけますので、ご来館の際は是非ご利用ください。



個性が活きる “くるみボタンペンダント作り”

かみさわ かだい  
迫町:上沢(花台)わいわいサロン

地域の中で手芸が得意な方を講師に、ペンダント作りをしました。指導された尾形みえ子さんは、趣味で洋服などを作っているとのこと。今回はレースや水彩画、和柄などの布から各々好きな柄を選び、丁寧に縫い上げました。プレゼントにしたいと作る人もおり、それぞれ思い思いのペンダントが出来上がりました。参加した皆さんは、早速身に着けて素敵な笑顔でした。



生活支援体制整備事業  
登米・東和圏域

～明日も元気で～

# おみょうにち



## 好プレー続出!接戦で歓声!!

生活支援体制整備事業とよまさんぽランドカフェ  
昨年11月に行われた『室内ペタンク大会』のファイナルカップが1月、登米公民館を会場に開催され各予選会場上位3チーム、総勢27名の参加者が集いました。接戦に次ぐ接戦に会場内には大きな歓声が響き、試合を終えてからも「負けたけど楽しかった」などお互いを称え合う様子も見られました。

※「さんぽランド」の由来  
さん(Sun) ひのこ日野渡、ひねうし日根牛 ぽ(Pond) てらいけ寺池 ランド(Land) こじま小島  
3つの地区をひとつに!の願いが込められています!

## 指先彩り、気持ち華やかに♪

### 登米町:ネイルケアボランティアの皆さん

登米市に登録されているネイルケアボランティアは現在50名。登米町でもネイルケアボランティアの皆さんが活躍されています。先日は上館ミニデイ、今回は小島ミニデイから派遣依頼があり、活動を行いました。小島ミニデイでは色とりどり、様々な模様や飾りのネイルに「可愛い」「素敵」と笑顔が溢れていました。今後も「お役に立てるのなら」と、意欲的に活動を続ける皆さんです。



## みんなでハッスル!ゴールを守れ!

### 登米町: ひがしほんだ東針田ミニデイ「さくらの会」

コロナ禍で在宅の時間が増えていることから、楽しく体を動かそう!と今回は新聞棒を使った運動を行っていました。ストレッチで体をほぐし、続いて対戦方式で新聞棒サッカーをいざスタート!ボールがあっちに行ったりそっちに行ったり、思わずギャラリ一も熱くなります。

皆さんもボールを取ったり取られたり、大笑いして大盛り上がり!楽しい時間となりました♪





## 地域住民との協働活動

### 東和町：ワーカーズコープ呼人里<sup>ことり</sup> (勤労継続支援 B 型事業所)

昨年 10 月に開所したワーカーズコープ呼人里では地域住民と連携し、除草・除雪作業などの暮らしのお手伝いや地域行事に参加することで日常生活に必要な体験活動を行っています。また、休耕中の田畑を借りて、地域のお母さん達と一緒に育てたお米や野菜を、道の駅やスーパーで販売したり、地元施設に寄付したり地域交流も盛んです。

このような地域を巻き込んだ取組みにより、地域活性化やつながり作りが広がっています。

## 子供たちの安心・安全のために

### 東和町：錦織3区見守り隊

毎日行われる登下校の見守り活動は 10 年以上にもなります。学校までの道のりは歩道のない坂道で、途中 2 か所の横断歩道があるため、交通事故や不審者には細心の注意を払いながら学校まで送り届けます。雨や雪の日には子供会から要否の連絡が入る仕組みで、連絡も密に行われています。

また、長年の活動から児童のちよつとした変化を気にかけてあげるなど、子供たちにとって安心感を与える存在であり、学校や保護者にとっても見守り隊の活動は心強い存在となっています。



## 得意なことで楽しむ時間

### 東和町：サークル HIMAWARI (シニアサロン)

今月は、使わなくなった着物の生地を使い「キルトバッグ」を作成していました。机の上に置かれたパッチワークのバッグやお揃いの裁縫道具入れも手作り。お互いに家で作って来た部分を見せ合いにぎやかに開催されていました。ここでは、縫物などの細かい作業が出来ない方も一緒に集まりに参加しているそうです。コロナが終息したら、縫物以外にも料理教室などもやってみたいとのことでした。参加者がお互いに得意なことを教え合うことで親睦を深める、仲の良い皆さんです。



生活支援体制整備事業  
中田・石越圏域

～支え合い～

# かわりねすか



「コロナの今、地域で必要なものは？」

生活支援体制整備事業中田圏域研修

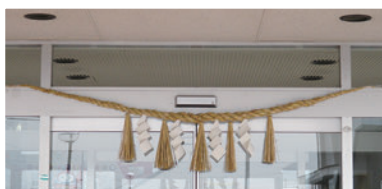
11月26日、宝江ふれあいセンターにてNPO 法人地域生活支援オレンジねっと理事長の荒川陽子氏をお迎えし、コロナ禍での活動について講話頂きました。「いろいろ工夫をしながら地域住民とのつながりを持っていたことが素晴らしい(参加者感想)」住民同士の気かけ声をかけ、見守るなどの助け合いを皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

「ちょっと」ラジオ体操!!

中田町:並柳行政区

コロナ過による外出自粛に伴い、運動不足や地域とのつながりが心配される中、誰でも参加でき「ちょっと」出てきて、近所の方との交流ができる場としてラジオ体操を始めました。ちょっと寒いけど青空の下、なかなか顔を合わせることがなかった方とも定期的に会う機会が増え、社会参加の一つが出来ました。

みなさんもラジオ体操、地域でやってみませんか？



「今日も頑張るよ!」

中田町:蓬原地区 塚本国男さん

今年も中田老人福祉センターの入り口に、塚本さんから寄付された立派なしめ縄を飾りました。

毎年12月頃から編み上げ、今年は20本以上ものしめ縄を作ったそうです。知人宅や施設の他、地域で祀っている内神様にも飾っています。得意なことを生かしながら地域へ貢献し、大好きなパークゴルフ仲間といつまでも出来るように、日々健康に気をつけているそうです。





## 香りの空間を演出

### 石越町:海上連行政区かいしょうれん

毎月開催されるミニデイサービスで『バリスタ熊谷和夫さん』が淹れるドリップコーヒーが振舞われます。

豆や淹れ方に拘りがあり深みのある味わいが人気です。他のミニデイサービスや生きがい対応デイサービス、石越支所事業の和菓子講座からも依頼があり、色々な場面で腕を振るっています。

元気応援コンシェルジュでもあり、これからの活動に期待し、いろいろな場面での活躍を応援していきたいと思います。

## 自分達で出来る助け合い活動

### 石越町:第十四行政区

1月中旬「小地域ネットワーク活動」について話し合う会をミニデイサービス開催時に初めて行いました。

広い地区内を区長さんは定期的に巡回を行っており、気になる所の話題を提供いただき、また、参加者それぞれが行っている見守りの方法についても話し合いました。

ひとり暮らしの方、高齢世帯の方を把握した後、地域包括支援センター職員からの説明も受け、今後の助け合いの形を考える第1歩となりました。



## 太鼓の響き心ひとつに

### 石越町:第十一地区昭和会

昭和会のメンバーである10名は3月に開催されるシルバー祭りの演目を「和太鼓」に決定し週1回の練習に励んでいます。

会場となる石越公民館のホールに大小の太鼓をセッティングし演奏スタート、音が力強く響きます。前列センターの工藤さんは80代、見事なバチさばきです。発表が終わっても練習を続けたいと言う声も聞かれ、今後の活躍を期待し演奏の場も提供していきたいと思います。





### トレッキングで リフレッシュ!

#### 米山町:よっぺす講座

11月5日、平筒沼いこいの森でトレッキングを開催しました。目的は、地元の自然を楽しみながらの仲間と体力づくりです。2人の協議体委員さんの案内で、多彩な自然に触れ、心身ともに癒されていくことを実感。環境保全を行っている地元の活動を知る機会にもなり、次回はカタクリの花の群生時期に、再来を望む声も聞かれました。

### 伝統をつなぐ しめ縄づくり

#### 米山町:<sup>あさご</sup>朝来神社奉賛会

昔から受け継がれて来たしめ縄づくりが、12月18・19日に、奉賛会代表である永沢行政区の衣川喜仁さん宅で行われました。雪が積もるビニールハウスに、役員20名と宮司さんが集合。男性達が2日間かけてしめ縄をない上げ、女性達がきれいに整えて出来上がりました。しめ縄は、善王寺内にある14基の鳥居に飾られて、新しい年を迎えました。



### 差し上げる方に 想いを寄せて

#### 米山町:折り紙のつるし飾りづくり

1月31日と2月28日、米山総合保健福祉センターにおいて、2回コースでよっぺす講座を開催しました。

講師になっていただいたのは、おはなしサークル「ふなっこ」の皆さん。今回の講座は、折り紙でつるし飾りを作り、作品を町内の配食利用者さんにプレゼントすることです。参加した皆さんは、色とりどりの折り紙を組合せ、素敵な作品を作りました。







## 地域住民の安全祈願 秋葉神社どんと祭

南方町:青島行政区

1月14日、青島公民館において、秋葉神社どんと祭が行われ、家内安全と無病息災を祈願しました。妙音寺境内にある秋葉神社は、火伏せの神として祭られており、昔から青島で火災が起きてても類焼したことは無いそうです。

以前は、子ども会の参加や地域住民が多く集まり、豚汁の振る舞いや屋台も出店するなど賑やかに行われていました。コロナ禍となり、縮小してのかたちでも地域の恒例行事として、毎年開催されています。

## 地域の歴史を現代へ伝える

南方町:<sup>とおとし</sup>砥落行政区 <sup>りょうき</sup>氏家良毅さん

2月9日、砥落フレンドサークルが開催され、ミニデイサービス参加者の氏家さんが講師となり、北上川の歴史を参加者の皆さんに伝えていました。

氏家さんは以前、建設関係の仕事に就いており、仕事をするにはまず、歴史を知る事が大切だと思い、勉強をしたそうです。砥落では公民館を新しく新設する際、氏家さんから聞いた知識を活かし、水害が少なく、地盤が強い場所へ公民館を新設する事が出来たそうです。

昔の歴史を地域へ伝える活動こそ地域のお宝となっています。



## 感染予防を学び愛情たっぷりお弁当作り♥

南方町:配食サービスボランティア

12月9日、南方農村環境改善センターを会場に配食サービス事業ボランティア研修会を開催しました。「感染予防の正しい理解について」と題し、米山・南方地域包括支援センターの職員から講話をいただき、感染症にまつわるクイズ等を取り入れながら、学びました。

空いている時間を、愛情たっぷりのお弁当をお届けできるボランティアを募集しています!一緒に活動してみませんか?





### 青空の下、久しぶりの開催!

#### 豊里町:豊里圏域協議体事業

10月27日、平筒沼農村文化自然学習館にて、青空マーケットが開催されました。(健康づくり研修会と同時開催)

今年は手工芸品の販売がメインとなりました。どの手工芸品も皆さんの個性が光り、店内がとても華やかでした。白石パン工場のパンやお菓子の販売も好評でした。来場して頂いたお客さんは、各ブースを興味深く見て回り「来て良かった」との声が聴こえてきました。

### 満開のチューリップ、楽しみです!

#### 豊里町:十五貫行政区 千葉りき子さん

自宅で出来るボランティアは何かないかと考え、ご主人と一緒に一昨年から自宅の庭にて綺麗なチューリップを咲かせています。

11月にお邪魔した際には、大切に保管された球根の植え方作業も見せて頂き、満開の季節には1万5千株のチューリップが咲く予定だそうです。

地域の方々の憩いの場であったり、楽しみの一つになっているようで、「花は管理が大変だけど、見に来る人の喜ぶ顔が見たい」と、日々の手入れを欠かさない千葉さんです。



### コロナに負けず伝統を守る!

#### 豊里町:二ツ屋老人クラブ 禄寿会ろくじゅ

二ツ屋地区の方々は、11月からほぼ毎日作業場へ集まり、しめ縄作りに励んでいました。丁寧な作業を見せて頂き、出来上がったしめ縄はとても綺麗で圧巻です。今年も12月に行われた御祈禱にて、大切に奉納されたしめ縄を拝見させて頂きました。

今回新たなメンバーも加わり、大事に守られてきた伝統・技術を受け継ぐ場面にも立ち会う事が出来ました。







## 箱の中身は何でしょう？

### 津山町：横山6・7区ミニデイサービス

ミニデイサービスは、みんなで共に支え合う地域づくり、介護予防の重要な活動になっています。

津山ではお世話人のみなさんが中心となり工夫しながらその地区ごとに楽しい活動を盛り上げています。地域で活躍するお世話人のみなさんと参加者のみなさんが共に創る活動の力はとても素晴らしいです！

みんなが集まることのできる場が地域の中にあるって実はとてもすごいことなんですよ～！

## 初心者大歓迎！健康マーじゃん！

### 社協津山支所事業

新しいことを覚えて脳に刺激を与え、頭脳をフル回転させて働かせることは認知症予防に非常に有効だと言われています。それを楽しみながらできるのが健康マーじゃんです！

麻雀をすることは脳の血流が増えることにつながり、脳年齢が3歳も若返るといふ効果もあるようです。それに何より楽しく仲間づくりや交流ができる活動って素晴らしいですね！興味がある方はぜひお問い合わせを！



参加者も先生に！  
みんなでLet'sダンベル！

## みんなでLet'sダンベル！

### 健康ダンベル練習会

今年度「ダンベルパワーアップセミナー」を津山地区対象に開催し、次のステップアップとして「健康ダンベル練習会」を定期的に行っています。

ダンベルと言っても鉄アレイのようなものではなく、玄米を袋状にした布に適量入れ、ダンベルに見立てた物を使用しています。玄米ダンベルといっても侮るなかれ、筋力トレーニング、転倒予防など、効果抜群です！

ダンベル体操を通しての仲間づくり、健康増進活動にみなさんも参加してみませんか？



### 「住民のありたい姿」に近づくために 我が町を知るための視線

※2/25 開催「生活支援コーディネーター養成研修」資料抜粋  
(提供元：東北こども福祉専門学院副院長大阪純氏)



#### 鳥の目

広い視野で地域を俯瞰的に捉えて、地域のありたい姿を目指す視点。

統計やアンケートなどの定量的データを用いた市町村の現状把握。

#### 魚の目

時間軸を点として捉えるのではなく、動きを見極めながら線として捉える視点。

地域やターゲットの状態増の変化を捉えながら、地域とターゲットの願を叶える戦略の立案。

#### 虫の目

ターゲットを明確にして、住民の住み慣れた地域の暮らしを理解し、ありたい姿を理解する視点。

地域に入り、ターゲット個別の定性的データを用いて現状把握



### 「住民のありたい姿」に近づく連携・協働・連動

自分らしく住み慣れたところで暮らしたい

地域住民・地域の各種団体

- ・暮らしの中にある意識されていないつながりや支え合いを共有する。
- ・意識されたつながりや支え合いの意味を理解し、地域社会資源（お宝）として捉える。

生活支援コーディネーター

- ・住民から地域について教わる。
- ・住民のありたい姿を知る。
- ・住民と地域社会資源（お宝）を共有する。
- ・地域社会資源（お宝）を地域ケア会議などで個別ケースのマッチング。

組織内の打ち合わせ

町内会・自治会・ボランティア団体の集まり。ご近所さんのお茶飲み等も含む。

協議体

ワイワイ、ガヤガヤの話し合いが理想！

日常を取り戻す（ありたい姿）

「住民のありたい姿」に近づけていく為の手段としてあるのが生活支援体制整備事業であり、生活支援コーディネーターです。  
皆さんと一緒に理想に近づけられるようにしていきます！

