

# おげんきですか。

私のまちの地域支え合い情報紙

“てっだい隊”がお弁当をお届け！  
マスク越しに伝わる  
やさしい気持ち



第16号  
2021.9

# 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

### つながりを紡ぐウォーキング

ご自宅がお隣同士の高橋洋子さん和高橋れい子さん。二人の毎日の日課は、ウォーキングです。

途中、同じ地域の村山さんのお宅に必ず立ち寄ります。村山さんも以前は、二人と一緒にウォーキングしていましたが、現在はお休み中。でも、以前と変わらず、ほぼ毎日のように顔を合わせ、おしゃべりを楽しんでいます。

「元気かどうか、おたがい確認し合っているの。」安心して暮らし続けるための基盤は、今までのつながりを継続し、おたがいに気にかけてあげることですね。



(桜木町行政区)

**今までどおり、これからも  
気にかけてあう関係が育む  
安心して暮らせる地域**

## その2

### 地域でラジオ体操始めました！

毎月第2・4水曜日の朝9時から、峯山公園では“みさとのラジオ体操”の音楽とともに、にぎやかな笑い声が聞こえてきます。

「自粛しすぎて、外に出るのも億劫になってきた…」そんなつぶやきをきっかけに、今年の7月から地域の交流と身体を動かすことを目的に、有志のみなさんが中心となり活動を開始しました。

ラジオ体操で体を動かしたあとは、おしゃべりタイム。「一人暮らしの私は、ここに来ておしゃべりすることで気分が明るくなるの。」といった声も聞かれ、ここでの交流が元気の源にもなっています。



(峯山行政区)

**心の距離を近づけるラジオ体操  
人と人とのつながりで  
意欲増進・元気UP！**

# ぼくたち・わたしたち くらしのてっだい隊!



認知症キャラバンメイト  
永澤 もとえ さん  
(JA新みやぎ ふれ愛福祉センター小牛田)



こども  
認知症サポーターに  
任命します!

地域の高齢者の方との関わりから、思いやりの気持ちを育み、自分にできることを考える「くらしのてっだい隊」。今年度は、5名の小学生が参加しました。

1日目は、認知症キャラバンメイト※の永澤もとえさん(JA 新みやぎ ふれ愛福祉センター小牛田)を講師にお招きし、“こども認知症サポーター養成講座”を受講。認知症の症状や関わり方について学び、自分にできることは何かを考える機会となりました。

2日目は“地域の高齢者へお弁当と気持ちを届けよう!”と題し、配食サービスを利用されている方のお宅へ訪問。ドキドキしながらも、しっかりと自己紹介をして、お弁当と一緒に思いやりの気持ちをお届けしました。

隊員として活動した5名の子ども達は、学びや地域の方々との交流の中から、たくさんの気づきがあったようです。今後の活躍が楽しみです!



おしゃべりなどもできて  
大切な思い出になりました!



小牛田小3年  
おがねせいら  
小川晴楽さん



きんちょうしたけど、  
お弁当を届けたよ!

青生小4年  
なかがわあきひろ  
中川明大さん



きんちょうしたけど、  
気持ちも届けられたので  
うれしかった!



不動堂小5年  
かさいみ  
葛西美羽さん



みんなさん  
優しい人で  
もう少しお話したかった!



南郷小5年  
かわなえいた  
川名瑛大さん



お弁当を届けられた!



北浦小4年  
たかはしわか  
高橋和花さん

※撮影時のみ、マスクを外しています。

※認知症キャラバンメイトとは…キャラバン・メイトは「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し、講師を務めます。

# げんきだよ!

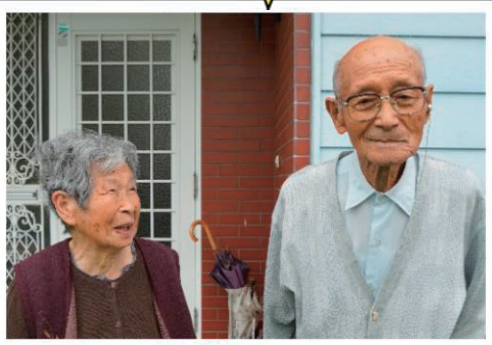
～私の秘けつをおすそわけ～

今回の  
いきいき“元氣人”



やまだ ただお  
山田 忠夫さん  
不動堂7区・99歳

夫婦で元気です。  
二人合わせて193歳!  
73年間、共に人生を歩んでいます!!



まさこ  
奥様の政子さんとパチリ

～山田さんのげんきの秘けつ～

- 一、毎日、身体を動かすこと。
- 一、よく食べ、よく寝ること。

Q. 毎日の日課はなんですか?

A. 毎日、身体を動かすこと。畑作業や植木の剪定など、朝から晩まで仕事をしています。毎日、楽しいよ!

Q. 他にも秘けつはありますか?

A. なんでも食べることに。好き嫌いせず、食卓に上がったものは、なんでも食べます!

Q. 好きなことは?

A. 昔から物づくりが好きで、釣り用の浮きをつくったり、杖やホウキも手づくりします。友達からも好評です。何事も“極めたい”という気持ちが強いのかもかもしれないね。

Q. 今後の目標を教えてください。

A. 家族がいつも見守ってくれているので、安心して毎日を過ごしています。これからも穏やかに、毎日を過ごしていきたいです。

## あなたの地域の「いきいき“元氣人”」&「地域のお宝」募集中!

毎日をいきいき元気に過ごしている方の“秘けつ”を、ご紹介するコーナー『げんきだよ!～私の秘けつをおすそわけ～』(上記記載)へ、掲載させていただく「いきいき“元氣人”」を募集しています。また、コロナ禍の中、地域のつながりを保つ工夫をしながら活動をしている方々も募集しています。自薦他薦は問いません。ご協力いただける方は、美里町社会福祉協議会(☎32-2940)まで、ご連絡下さい。

## 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: ささき えみこ 佐々木恵美子さん・なかがわ あきひろ 中川明大さん(青生小4年)・たかはし わか 高橋和花さん(北浦小4年)  
(※感染症対策のため、手袋着用のもとお弁当をお渡ししています)

発行日 令和3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