

# おげんきですか!

私のまちの地域支えあい情報紙



これからも  
おたがいを思いあい  
支えあい生きていく

第17号  
2021.12



# 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

### 地域のつながりが増えて、元気も2倍に！

毎年、行政区の夏祭りで踊りを披露していた「夕顔会」のみなさん。新型コロナウイルスの影響で、夏祭りが中止になり、集まる回数も少なくなっていました。

そんな中「活動ができなくても、顔をあわせる機会は必要！体も動かさないと！」と、グラウンド・ゴルフを始めました。もともと地域にいた愛好者も新たに加わり、一緒に楽しむことに。

毎月第1・3・5日曜日、上二郷2行政区の河川敷のグラウンドから楽しそうな笑い声が聞こえてきます。顔を合わせる機会が増え、元気もより倍増しています。



(上二郷2行政区)

## その2

### 地域で守る、おらほのお墓

牛飼共葬墓地管理委員会のみなさんは、毎月お墓の管理や清掃活動をしています。

「無縁化したお墓も増えてきているので、時代とともに活動内容もだいぶ変化してきたよ。これからの大きな地域課題かもしれないね。」と代表の遠藤正さんは話します。最近では、運転免許証の返納や高齢により、お墓参りに行けない方が増えてきており、そういった方のお墓の管理もお手伝いしているそうです。

時代の変化とともに、地域課題に向き合いながら、変わらない「人の想い」も守り続けています。



(牛飼共葬墓地管理委員会のみなさん)



# 「くらしのサポーターステップUP講座」 を開催しました！

令和元年度くらしのサポーター養成講座と令和2年度くらしのサポーター情報交換会の参加者を対象に、「くらしのサポーターステップUP講座」を開催しました。

今年度は、①くらしの困り事検討コース ②移動手段検討コース ③通いの場検討コースの中から希望するコースを選択し参加いただきました。美里町の地域課題の現状と背景について理解を深めるとともに、地域課題の解決に向け、具体的な取り組みを考える機会となりました。

## 【くらしの困り事検討コース】10/13(水)

「高齢者の困り事ってどんなこと？」をテーマに、介護保険でできること・できないことを学び、今「私」ができること・これから「仲間」と一緒にできることは何かを考えました。「これからは、支えあいの“しくみ”も必要だね。」と新たな気づきもありました。



## 【移動手段検討コース】10/20(水)

「免許返納後の移動手段、あなたはどうする？」をテーマに、運転免許証を返納する時の身体状況や気持ちをイメージし、今できる予防策を考えました。また、住民バスの乗車体験をした中塚3区の取り組み事例を参考に、地域でサポートできる具体策を考えました。



## 【通いの場検討コース】10/29(金)

「通いの場<sup>※</sup>ってどんな場？」をテーマに、地域の通いの場の効果について学び、通いの場立ち上げ体験ワークを行いました。通いの場での交流やつながりが、介護予防・フレイル<sup>※</sup>予防になり、地域づくりの効果もあることを理解しました。



※通いの場とは…地域住民が人とのつながりの中で、主体的に取り組む介護・フレイル予防になる多様な活動の場や機会のこと。  
※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いと言われています。



# げんきだよ!

～私の秘けつをおすそわけ～

今回の  
いきいき“元気人”



おののり  
小野寺 教郎さん 86歳(右)  
せいこ  
聖子さん 83歳(左)

駅東1区行政区

奥様の聖子さんは、今年、大きな病気をしましたが、毎日のリハビリと教郎さんの祈りのおかげで元気になりました！おしゃべりと散歩が元気の秘けつです！

年を重ねた分だけ、  
お互いを思いあう。  
だからもっと  
優しくなれるんだよ。



～小野寺教郎さんのげんきの秘けつ～

「好奇心を絶やさないこと。」

「互いに思い遣ることでしょうか。」

**Q. 毎日の日課はなんですか？**

A. 毎日、二人で散歩をしています。散歩をしながら、地域の人とあいさつを交わすと元気になりますね。

**Q. 今日も元気ですね！**

A. 原発や温暖化など社会問題に強い関心を持ち続けています。最近は、こうした問題も含めた解説付き、六百首のドキュメント風・句集を出版し、大いに元気を貰いました。

**Q. 趣味は何ですか？**

A. 写真、油絵、山林散策ですが、最近フットワークが重くなり、なかなか…。趣味を楽しめたのは、妻の理解と優しさのおかげですね。今、妻のために料理をはじめました！

**Q. 今の願いは何ですか？**

A. 格差のない平穏な社会の日常が願いです。今の子ども達に、明るい未来がくるといいな。

## 「いきいき百歳体操」に取り組んでいます！

いきいき百歳体操は、DVDを観ながら行う、おもりを使った筋力強化の運動です。現在、桜木町行政区・中埴3区行政区・不動堂4区行政区・志賀町行政区が、地域の集会場などの身近な場所で定期的に取り組んでいます。「身体の調子がよくなってきた！」「コロナ禍で閉じこもりがちだったけど、地域の人と顔を合わせる機会が増えた！」など、地域で取り組むことで、一人ひとりの健康づくりに加え、見守りあいなど地域づくりの効果もあります。美里町長寿支援課・美里町社協では、いきいき百歳体操に取り組む行政区を支援しています。お気軽にご相談下さい。

美里町長寿支援課包括ケア係(☎32-2944) / 美里町社会福祉協議会(☎32-2940)

## 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：おののり 小野寺教郎さん・せいこ 聖子さん(駅東1区行政区) ※写真撮影時のみ、マスクを外しております。

発行日 令和3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