

# おげんきですか。

私のまちの地域支え合い情報紙

「今日も少し、話すかだい、すっぺす〜」  
ご近所同士のゆるやかなつながり

第18号  
2022. 3

# 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

### ラリーが続くほど、絆も強く

青生コミュニティセンターで活動している「青生ラージボール愛好会」(毎週水曜日)と「健康卓球」(毎週月<sup>\*</sup>・金曜日)は、会員がほぼ同じということもあり、多い時には週3回顔を合わせ一緒に身体を動かしています。

「おれにとってはリハビリのようなもの。ここに来ると楽しいよ」と仲間がいることで楽しみながら健康を保ち、一緒に汗を流した分だけ元気になっています。

また、「大会で上位入賞することが目標なの」と練習に励んでいる方もおり、仲間と切磋琢磨することが、生きがいにもなっているようです。



サークルのみなさん

※毎月第1月曜日は休館日のためお休みです。

## その2

### かつての同僚、今は気にかけて合うご近所さん

同じ団地に住む“ふるさん”と“なかむらさん”。かつて職場仲間だった二人は、現在、お互いを気にかけて合うご近所さんです。

以前、“なかむらさん”が体調を崩したとき、「いつでも話を聞くから」と励ました“ふるさん”。それが今でもうれしく、年の離れた姉のように慕っている“なかむらさん”は、暮らしのちょっとした困り事を手助けしています。

「昔からよく知る間柄だから何でも言い合える。遠慮は無しなの」と顔を合わせるお二人。暮らしに馴染んでいる二人の関係性は、持ちつ持たれつ、支え合いのお手本ですね。



“ふるさん” (右) と “なかむらさん”。  
「今年もよろしくね」と優しく手を握ります。

## 見守りあい・支えあう地域を目指して！

現在、遠田商工会・涌谷町・涌谷町社協・美里町・美里町社協が連携し、見守りあいの地域づくりに向けた、話し合いを重ねています。連携の取り組みとして、遠田商工会では、会員(事業者)の方々等がふだんの業務の中で、お客さんや地域住民をさりげなく気づかい、ゆるやかに見守ることを通じて、地域住民をサポートしていく体制の構築を検討しています。



その一環として、昨年11月に開催された、遠田商工会商業部会主催の美里地区・経営講習会では、商工会会員が認知症サポーター養成講座を受講し、認知症の症状や関わり方等について学び、認知症への理解を深めました。

参加者からは、「普段の業務中、異変に気づく事は時々あった。これからは、そこから先へつなぐことを意識したい。」との感想が聞かれました。今後も誰もが地域の中で安心して暮らせる地域づくりを多様な主体と連携しながら推進していきます。

## 地域の支え合いモデル事業(不動堂4区行政区)

みんなが  
気にかけて助けあう  
地域だといいな！

地域でできること  
って何かなあ？

ちょっとした困り事を  
かかえている  
高齢者が多いね！

若い世代とも  
交流しながら地域づくり  
ができるといいよね！

おたがいに頼りあえる  
といいよね！

コロナ禍だけど、  
顔を合わせて楽しい  
時間を共有できると  
いいよね！

今年度スタートした“地域の支えあいモデル事業”は、「地域の困りごとの解決に向けて取り組みたい！」「気軽に集まれる通いの場をつくりたい！」「見守りあいを充実させたい！」など、地域を元気にしたい地区を対象に、支えあい活動の充実と強化に向けた取り組みを実施しています。現在、モデル地区として、不動堂4区行政区が話し合いを重ねており、「顔を合わせる機会づくり」と「見守りあう体制づくり」の構築に向け、具体的な取り組みを検討しています。

# 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”



あらかわ な お  
荒川なほさん (88歳)  
和多田沼 2



野菜や手芸品は花野果市場で販売しています。これが生きがいになっているそうです。



～荒川さんのげんきの秘けつ～  
「趣味や畑仕事を楽しむこと」  
「おしゃべりで若返り」

**Q. 毎日、どのように過ごしていますか？**

**A.** 畑仕事や草取り、趣味の縫い物やペン立て作り、時にはパズルをすることも。いくらでもやるのがいっぱい！じっとしていることが苦手だね。

**Q. 荒川さんにとっての健康づくりは？**

**A.** 食事に気を付けて、いろんな方とおしゃべりすることです。きょうだいやご近所さん達と話すと、気持ちが若返ります。地域に恵まれているからストレスがたまらず、元気に過ごせているんだね。

**Q. 春になったら何をしますか？**

**A.** 野菜の種をまいて育てるのが今から楽しみ。手押し車に“七つ道具”を積んで、近くの畑まで歩くのもいい運動になりますよ。

## コロナ下でも地域の“お宝”健在！ “お宝”情報もお待ちしています！！

おげんきですか。第12号(2020年9月発行)の地域の“お宝”に登場した駒米男爵倶楽部は、コロナ下もつながりを切らさずにウォーキングや健康麻雀などに取り組んでおり、昨年暮れには凧作りを楽しみました。「ここに来ると刺激と元気をもらえるよ」。顔を合わせれば合わせるほど、皆さんの意欲も増しています！

暮らしの中にある何気ない「憩いの場」や「集いの場」は、元気の源となる大切な宝物です。地域の“お宝”の情報をお待ちしています。



駒米男爵倶楽部の皆さん

## 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：中村美恵子さん・古瀬照子さん(素山町行政区) ※写真撮影時のみマスクを外しております。

発行日 令和4年3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