

つながる

まつしま



ご挨拶

松島町生活支援体制整備事業広報誌「つながるまつしま」をお手に取って頂きありがとうございます！

町民の皆様が地域で自主的に行う地域活動を紹介するこの冊子、今年度は数ある地域団体活動のほんの一部を、「お茶飲み会・地域福祉推進協議会等の集まりの場」と「様々な趣味・スポーツ活動の会」の種類別にご紹介させていただきます。また、昨年に引き続き地域団体の代表者様へのインタビューも実施し、活動についての熱い想いを聞かせて頂きました。ぜひご一読下さい！

本誌で紹介した内容が、松島町民の皆様の地域活動の一助となり、「こんな活動やってみてもいいかも」「この活動に参加してみたいな」と思っ頂ければ幸いです。コロナ禍で様々な活動に制限を受ける状況ではありますが、そんな中でも創意工夫をこらし、地域のつながりを保ち続ける活動団体についてぜひ知ってみて下さい！

～ 目 次 ～

○活動団体紹介 お茶飲み会・集まりの場・地域福祉推進協議会編

代表者様インタビュー：とるとるカフェ(幡谷)

○活動団体紹介 趣味・スポーツ活動編

代表者様インタビュー：歌謡会(磯崎)、健康太極拳愛好会(高城)

○紹介記事「地域活動のメリットとは？」

松島町の現状を交え、活動をするメリットをお伝えします！

○生活支援コーディネーターについて 編集後記

※本誌は松島町内の全ての地域団体・活動を掲載しているものではありません。

※地域福祉推進協議会は、名称が付いている活動のみご紹介させていただきます。

**活動団体紹介
お茶飲み会
集まりの場
地域福祉推進協議会
編**

高城老人クラブ 豊齡会



活動日：毎月第2月曜日

場 所：高城コミュニティセンター

高城地区老人クラブ会員の皆様が集まる会！月に1回の開催日には、会の近況報告や朗読・軽体操を行っています。コロナ禍で食事会やカラオケができないのが残念ですが、それでも皆で集まる楽しさを感じられる場所とのことですよ！

グループエリカ



活動日：毎月第4木曜日

場 所：松島町文化観光交流館 アトレ・る

町内のボランティア団体として発足し、点字の翻訳等をされている会です。現在はメンバー同士で集まり、歌を歌ったりお茶飲みをして交流を深める活動がメイン。顔なじみの方々と楽しく賑やかな時間を過ごす、ゆったりとした会です。

ラジオ体操の会(仮称)(本郷)

※気軽な集まりの為、会の名称は特になさそうです



活動日：ほぼ毎日

場 所：代表者様ご自宅近く

本郷地区のご近所さん同士で集まるラジオ体操の会です。コロナで閉じこもりになるのを防ぐ為、「少しでも外に出て皆で会おう!」と思ったのがきっかけとのこと。気軽に集まり、皆で体操し、お喋りし、お互いに気に掛け合う、自然な支え合いがある活動です。

ハッピー会(磯崎)



活動日:毎月 2~3 回

場 所:長田避難所

約6年前から活動している、磯崎地区での集まりです。主催者の方の「閉じこもりになってはダメだ!」という強い思いから始まりました。皆で集まってのお茶飲みの他、体操や器具を使ったゲーム、脳トレなど様々な活動を行っているのが特徴です!

磯崎地区地域福祉推進協議会 茶話会



活動日:毎週金曜日

場 所:白萩避難所

磯崎地区で約 7 年前から行われている茶話会です。「元気に過ごすには人との会話が一番!」という代表者様の考えから、感染対策をしつつ皆でワイワイとお喋りすることに重点が置かれています。他にも体操やポッチャ等、様々な活動が行われています!

三浦地区地域福祉推進協議会 喜楽会



活動日:毎月第3水曜日

場 所:三浦避難所

手樽の三浦地区で行われている集まりの会。地域のご近所さん同士で集まり、避難所の掃除やお茶飲みをしています。今年度は講師を招いて「認知症サポーター養成講座」を開催!気軽に楽しくをモットーに、皆との交流を深めている会です。

地域団体代表者インタビュー
お茶飲み会編

とるとるカフェ(幡谷)

後藤 裕子 さん



Q1.立ち上げのきっかけは何ですか？

東日本大震災です。地域を回って安否確認をした時に、近所の人から困りごとを聞いても「お手伝いするよ」の一言が言えなかったことがとてもショックでした。隣近所なのに交流がなくて、声かけする勇気が出なかったんです。昔は交流が盛んだった地区だけに尚更でした。そこから「地域のつながりをまた作って、お互いに声かけができる関係を作りたい!」と思い、地元の人達が交流できるこの場を立ち上げました。

Q2.活動の特徴を教えてください!

5つの「とる」です。「美味しいお茶を飲んでふとる」「集会所の草をとる」「楽しく歳をとる」「たまには講師を呼んで教養をとる」「これが1番 コミュニケーションをとる」。会の名前の由来でもあるこの5つの想いを、毎月の活動に取り入れています!

Q3.活動をしていてうれしい・楽しいことは?

会の代表としてうれしいのは、参加者の方々から「ここが楽しい!」という声をもらえること、毎月の企画に自分の持ち味を活かして、イキイキできることですね。スタッフさん達も得意分野を活かして頑張ってくれているので、感謝感謝です。参加者さんは、昔ながらの友達同士で気兼ねのないお喋りや手作りゲームを楽しんでいらっしやいます。

Q4.コロナウイルスの影響はどうですか?

かなり影響を受けました。感染が広がった時には中止せざるを得ず、再開しても時間を短くしたり、手作りの料理やおやつは作らないようになりました。ただ、集まれない時もお互いに電話で安否確認をする等、設立前は無かった地域のつながりができていたことは実感できました。

Q5.今後やりたいことはありますか?

これからも楽しい企画を考えていきたいですね!健康講座や手作りゲーム大会、コロナが収まったらカラオケや料理教室等もやりたいです!2023年で立ち上げから丸10年、皆が来てくれたからここまで続けてこれたという思いの下、頑張ります!

Q6.この会を一言で表現すると?

「咲」

花が笑い、人の笑顔が咲く!

花が開く、周囲の人を笑顔にする!

活動団体紹介
趣味・スポーツ
活動編

コール渚



活動日：毎週火曜日

場 所：松島町文化観光交流館 アトレ・る

町のコーラス講習会がきっかけとなって始まったコーラスの会。指導は本格的ながらも雰囲気は賑やかで、和気あいあいとした中で練習が進みます。年に数回町内外のコンサートにも出場し、日頃の練習の成果を発揮されています！

赤い靴(フォークダンス)



活動日：毎月第2・3・4水曜日

場 所：松島町文化観光交流館 アトレ・る

約 30 年前に発足したフォークダンスの会です。講師の方の指導の下、様々な種類のフォークダンスを練習します。コロナ禍で長い期間休止を余儀なくされていましたが、現在は感染対策を徹底しつつ皆で賑やかにフォークダンスを楽しんでいます！

オハナ松島(フラダンス)



活動日：月3回 火曜日

場 所：アトレ・る、松島町温水プールびゆう

町内複数の箇所で開催されているフラダンスの会です。講師の方による本格的なフラを学べる場所ですが、雰囲気は明るく楽しく朗らか。コロナ禍でも感染対策を行って活動しており、メンバーの方々がフラを通じた運動と交流を楽しんでいます！

健康太極拳愛好会



活動日：毎週月曜日

場 所：松島町 B&G 海洋センター

週に1回活動されている太極拳の愛好会です。ゆったりとした運動ができる為、無理なく体を動かせるのがポイント。休憩時には皆でワイワイとお喋りの花が咲きます。今回は特別にインタビューも受けて頂きましたので、そちらの記事もぜひご覧ください！

なかよし会(バドミントン)



活動日：毎週月・金曜日

場 所：松島町 B&G 海洋センター

海洋センター体育館で活動しているバドミントンの会です。とにかくバドミントンを「楽しむ」ことに重点を置いていて、プレー中は笑い声が賑やかに響きます。皆で爽やかな汗を流せる、明るい雰囲気会の会です。

松島町ペタンク協会



活動日：毎週金曜日

場 所：町民グラウンド

フランス発祥のスポーツ「ペタンク」の会です。老若男女問わず誰でも楽しめるのが特徴で、町全体から多くのメンバーが集まり、練習を行っています。定期的に大会を実施するなど練習の成果を発揮する場もあり、楽しく真剣な活動の原動力になっています。

地域団体代表者インタビュー
趣味・スポーツ活動編
歌謡会（磯崎）

高野 さく子 さん



Q1.立ち上げのきっかけは何ですか？

勤めていた職場を退職する際、先輩にあたる方から「歌の先生と会ってみたい？」と誘われて、現在の講師の方とお会いしたことがきっかけです。とても話しやすく良い方で、「一緒に活動してみたい！」と思い、歌謡会を立ち上げました。以来、約20年間にわたって活動を続けています。

Q2.活動の特徴を教えてください！

講師の方がとても良く指導してくれるので、楽しみながら歌の練習をできることです。最初は誰も歌の歌い方や譜面の読み方なんて分からなかったのですが、今では皆バッチリできるようになりました！また、塩釜で行われる歌の発表会にも団体として参加して、練習の成果を発揮しています！（現在はコロナの影響で不可。）他にも簡単な体操や、時々旅行等にも行ったりしていますよ。

Q3.活動をしていてうれしい・楽しいことは？

皆で集まれるのがとにかく楽しいんです。休む人も退会する人もほとんどおらず、元気でワイワイと練習したり交流できるのが良くて。講師を含めて皆良い意味で「遠慮のない」関係なので、ここに来れるのが心のうるおいになっていますね。

Q4.コロナウイルスの影響はどうですか？

感染が拡大した時は活動が休止となってしまい、皆で集まれなくなったのが本当にさみしかったです。集まってワイワイできるこの場所がとても心地よくて楽しかったので、それができなかった時は皆すごく落ち込んでいましたね。

Q5.今後やりたいことはありますか？

何か運動系の活動をやってみたいですね。体を動かすと、歌を歌うのにも良い影響がありますから。コロナが収束したら、今は出来ていない旅行にぜひ行きたいです。もちろんカラオケ付で！（笑）練習の成果を発揮できる、歌の発表会にも参加したいです。

Q6. この会を一言で表現すると？

「愛と絆」

皆と一緒に活動を通して
自然と感じられる気持ちです！

地域団体インタビュー
趣味・スポーツ活動編
健康太極拳愛好会
参加者の皆さん



Q1.立ち上げのきっかけは何ですか？

約 30 数年前に公民館(現在の文化観光交流館)で太極拳教室が開催されたのですが、それが終わった後も「自分たちで続けたい!」と思って活動を始めました。講師の方やメンバーが変わったりしつつも、現在まで活動を続けられています。

Q2.活動の特徴を教えてください!

「人と比べず、競い合わず、お互いに学び合う」ことがモットーです。講師の方も立場が上というわけではないので、会の名前は「教室」ではなく「愛好会」なんです。また、震災などがきっかけで町に転入してきた人が活動に参加し、町になじむきっかけになることも多かったですね。

Q3.活動をしていてうれしい・楽しいことは?

ゆったり楽しく運動できることです。無理なく続けられるので、気づけば歩くのが楽になった!という方もいます。また、活動の中で号令をかけたりする役割を持つことが日常のスパイスになっているという声もありますし、年に数回お花見や食事会などのイベントで皆とワイワイ交流できるのがとても楽しいです!

Q4.コロナウイルスの影響はどうですか?

少なからず影響を受けています。会場の密を避ける為、今以上にメンバーを増やすことが出来ませんし、楽しみにしている食事会も実施出来ていません。ただ、普通の太極拳は激しい運動ではないので、マスクをしていても苦しくないのは幸いですね。

Q5.今後やりたいことはありますか?

未永く活動を続けていきたいです。皆と一緒に楽しく太極拳をして、心身ともに健康を保ち、「太極美人」を目指したいです。コロナ収束後は食事会も行きたいですね!(笑)

Q6. この会を一言で表現すると?

「和」

平和な場所、和める場所。
色んな「和」を感じられます!

地域活動は
良いことづくめ!!

地域活動のメリット



今回も様々な地域団体の活動を紹介させて頂きましたが、「地域活動をするるとどんな良いことがあるの?」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか?ここでは地域活動に参加・実施するメリットを4つのポイントに分けてご説明します!

① きょういく と きょうよう を得られる

この2つの言葉、すでにご存知の方も多いのでは?「きょういく」は「今日行く(所がある)」、「きょうよう」は「今日用(がある)」という意味を表しています。日常の中でやることがある・行くべき場所があると、生活にメリハリが出てきます。地域活動で楽しい「きょういく」「きょうよう」を得てみては?

② 心身共に健康になる

地域活動へ行く!となると、行く前の準備や移動、着いてからの色々な活動で、意識せずとも体を動かすことにつながります。そして活動や参加者との関わりで、脳は様々な刺激を受けます。地域活動は、楽しみながら心身を刺激し健康にできるとても良い活動なのです!

③ 様々な人や機関とのつながりが広がる

地域活動に参加すると、そのメンバーは勿論、そこに新しく参加する人、一緒に活動した団体の人達、更に活動を支援している町や社協など、様々な人や機関との関わりが増えていきます!話をすることで新たな刺激を受ける、耳より情報を得られる等、つながりの輪が広がると共に毎日が充実していきます!

④ 見守り・見守られ 支え合いの関係ができる

活動の中で知り合った人達は、多かれ少なかれお互いを気に掛け合う存在になります。元気に参加すると「今日も元気だね」と安心し、逆にお休みしたり様子が違うと「何かあったのか?」と気付くきっかけになります。仕事でも義務でもない、自然な見守り・支え合いの関係ができるのも、地域活動の大きな特徴です。

○コラム 松島町の高齢化について

○高齢化率(令和2年)

松島町	39.2%
塩釜圏域	29.2%
宮城県	29.0%

高齢化率は 県内5位と高め

健康寿命は 塩釜圏域・宮城県平均と比較すると

男性は平均より長く 女性は少し短い

○健康寿命(令和元年)

	男性	女性
松島町	81.62年	86.13年
塩釜圏域	81.40年	86.94年
宮城県	81.18年	87.24年

高い高齢化率に対して、

健康に過ごしている高齢者の割合が多い!

地域活動への参加がその後押しとなっているのかも

生活支援コーディネーターについて

皆様の地域活動を支援させて頂く、生活支援コーディネーターについてご紹介します！



○生活支援コーディネーターとは？

地域の方々が住み慣れた場所で
元気に暮らし続ける為に行う主体的な活動や
地域づくりをサポートするスタッフ



活動の情報収集・発信

調査を行って地域の情報を集め、
必要とする方々へご案内します！



活動団体等への支援

団体のお悩み事や希望等をお聞きし
必要な支援等を提供します！



コーディネーター講話

地域活動のコツや活動事例など、
ご要望のテーマで講話をします！

地域活動に関するあれこれ、どうぞお気軽にご相談ください！

～編集後記～

広報誌「つながるまつしま」を最後までご覧頂き、ありがとうございます。

昨年度に引き続き、町内で活動されている地域団体を紹介させて頂きました。今年もコロナが皆様の活動に大きく影を落としており、やる事が著しく制限されお悩みになっていた団体もあります。次いで参加者や代表の方の高齢化など、様々な課題も見えた1年でした。

しかしその中でも活動を実施し、皆で楽しむこと、参加者の方々の笑顔を見られること、いきいきと過ごす原動力になっているという、地域活動の1番のメリットも変わらず存在しています。取材した先々で、満面の笑みと共に「本当に楽しいんだ～」という声を聞く度に、地域活動が持つ可能性の大きさを感じずにはいられませんでした。今後とも地域活動をされている皆様の為に、微力ながらお手伝いをさせて頂きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

生活支援コーディネーター 山口 一真



地域活動団体に関する相談、お問い合わせは

松島町社会福祉協議会

0 2 2 - 3 5 3 - 4 2 2 4

松島町生活支援体制整備事業広報紙 令和5年2月号

つながるまつしま

(表紙 高城地区 おはようラジオ体操)

(裏表紙 磯崎地区 歌謡会)

発行日 令和5年2月20日

発行・編集 社会福祉法人松島町社会福祉協議会

発行人 相澤雅之 / 編集人 山口一真

〒981-0203 松島町根廻字上山王6-27

TEL 022-353-4224 FAX 022-353-4226

E-mail matsushima-shakyo@ceres.ocn.ne.jp

URL r.goope.jp/matsushakyo