

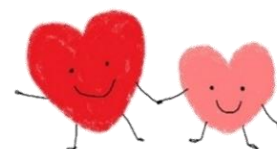
わくやのお宝再発見！

おらほの支えあい活動実践集2022



社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議



もくじ

はじめに	1
1. つなぐ・つながる！おらほの支えあい活動	
見守り活動	4
交流の場づくり	10
生活支援活動	22
2. おらほの支えあい企業	27
買い物	30
理美容	31
見守り活動	32
集いの場支援	33
その他	34
3. 涌谷町町民バス「マイ時刻表」	35

はじめに

近年、少子高齢化や人口減少といった問題が大きな話題となり、私たちが暮らす地域を取り巻く環境もそれに伴って変化しています。涌谷町においても、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、その対応は喫緊の課題となっています。しかしながら、日々の暮らしの中で困りごとを抱えるのは高齢者や障がいをお持ちの方に限らず、出産や子育てといった人生の様々な場面で支援を必要とすることは誰にでも有り得ます。複数の課題が複雑に絡み合い、多様化している状況もあり、多様な生活課題に対応するためには、同じ地域に住む住民同士がお互いに気かけ合い、誰もが安心して「ここに暮らし続けたい」と思う地域づくりを進める必要があります。

このような状況の中、涌谷町社会福祉協議会では平成 29 年度から生活支援体制整備事業（介護保険法 第 115 条の 45(地域支援事業)）を町から受託し、今年度で 6 年目を迎えました。地域の支え合いを推進するため、生活支援コーディネーターの配置や、「わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）」の設置運営を進め、地域資源や地域課題等の情報の共有を図りながら、涌谷町ならではの支え合いの仕組みづくり、地域づくりに取り組んできました。その活動の一環として、地域で取り組んでいる支え合いの活動等を「お宝」とし、多くの皆さんに発信するため「わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集」を発行しています。

令和 3 年度は、長引くコロナ禍への不安を抱えながらも、「何かをしたい」という地域の声に応える形で、少しずつ「With コロナ」の活動が増えてきました。この機会に会議を開いて検討する、感染対策に配慮しながら少人数で集まる、屋外で活動する、コロナ禍の影響等により生活が苦しい方のための支援を考えるなど、行政区単位の活動だけでなく、地域のグループや団体、企業等、多様な主体が自分たちに今できることを考え、つながり続けるための工夫をしながら様々な活動を展開しています。本実践集では、生活支援コーディネーターが取材した地域の取り組みをご紹介しますので、ぜひご覧いただき、地域福祉活動実践のヒントとしていただければ幸いです。

学びあおう

支えあおう

通じあおう



涌谷町地域福祉活動計画「三つの活動方針」

令和 4 年 6 月

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議

**つなぐ・つながる！
おらほの支えあい活動**



見守り

コロナ禍でもつながりを切らないために…

1 区

地域福祉会 役員会



初めて福祉推進員になる方もいることから、福祉推進員の役割を確認する機会を持ちたいと考え、役員会を開催しました。昨年度の活動を振り返りながら、今年度の事業計画について話し合い、コロナ禍の今、自分たちに何ができるのか考えました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大以前は、敬老の日やクリスマスなど、イベントに併せて大勢が集まる行事を開催していましたが、コロナ禍ではそれも難しく、交流の機会が減少していました。役員会には行政区長と民生委員児童委員も参加し、これまでのつながりを切らないために、どのような活動が必要なのか話し合ったところ、緊急時の連絡先等を記載しておく「あんしん連絡カード」の作成が話題に上り、「このカードは良いね。さっそくやってみよう」ということになりました。目に見える安心のかたちとして、他行政区でも作成・配付が進められている「あんしん連絡カード」を上手に活用しています。



【世帯主： 】 **一区あんしん連絡カード**

世帯主名	徳谷 町子
電話番号	—
携帯番号	—

【緊急連絡先】 令和4年4月現在

	氏名	性別	住所	電話番号	携帯番号
緊急連絡先1					
緊急連絡先2					
緊急連絡先3					

区長	氏名	伊藤 祐一	電話番号	029-223-1111	携帯番号	090-3234-1111
民生委員	氏名	大友 英徳	電話番号	029-223-1111	携帯番号	090-3234-1111
福祉会長	氏名	伊藤 福子	電話番号	029-223-1111	携帯番号	090-3234-1111

◆◆◆ 一 区 福 祉 会 ◆◆◆

ここがツナガリポイント

役員会で検討した「あんしん連絡カード」は、1区に合った形をオリジナルで考え、生活支援コーディネーターと相談しながら作成しました。スッキリしていて、一目で必要な情報がわかりやすいデザインです。

見守り

地域福祉と健康推進員の連携による見守り

上小塚区

七夕の見守り
訪問活動



地域福祉と健康推進員共同で、敬老会対象となる75歳以上の方へ、プレゼント(マスクとメッセージカード)と熱中症予防のチラシを配付しながら、見守り訪問活動を実施しました。プレゼントのラッピングは、訪問の30分前に集まって協力して行い、誰か一人の負担が大きくなるように工夫しました。

訪問時には、できるだけ本人と顔を合わせて声をかけ、短い時間でも会話することを確認してから活動スタート。7月の暑い時期、熱中症のリスクが高まる中、地域の方々が元気に過ごせるように声掛けしました。訪問先では、「お疲れさまね。いつもありがとう」「久しぶりだっちゃんね。元気してたの?」「今出られないから、中さ入って!」など、笑顔で会話を楽しむ皆さんの姿があり、関係性がしっかりできていることが感じられました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大以降、以前ならすぐに伝わってきた情報が途切れてしまい、地域のことがわかりにくくなっているという現実もあります。だからこそ、日頃の気に掛け合いに加え、七夕や敬老の日、クリスマスなど年数回のイベントに併せて福祉推進員と健康推進員が手分けして訪問活動を実施し、より地域の実情を把握できるようにしています。



ここがツナガリポイント

活動後は再度集会所に集合し、訪問した世帯について、異変や気になったことはないか情報交換を実施しました。訪問して終わりにしないこと。見守り訪問活動で重要なポイントです。

見守り

見守り体制の整理から、安心な地域づくりへ

上郡 1 区

暮らし安心見守り サポート研修会



上郡 1 区では、既に緊急時に必要となる情報を整理した独自のカードを作成し、民生委員児童委員が中心となって見守り対象者へ配付していましたが、新たに全世帯に対して「あんしん連絡カード」を配付することを決めたため、福祉推進員等が集まり、皆で勉強会を開催しました。

なぜ「あんしん連絡カード」が必要なのか、どのような情報を記載した方が良いのか話し合い、ただ配るだけではなく、大事なカードであることをしっかり伝え、自分で書くことが大変な方については声をかけて手伝うなど、渡して終わりにしないようにすることを確認しました。

また、地域の中で何か気になることがあったとしても、個人情報になり、誰かに伝えることをためらってしまいますが、まずは行政区長や民生委員児童委員、地域福社会長へ相談し、一人で抱え込まないようにすることを確認しました。



ここがツナガリポイント

地域福社会長と民生委員児童委員が連携し、地域における見守りの重要性を多くの方に理解してもらえるように工夫しながら活動しています。今回の研修会もその一環でした。

見守り

地域で育てる、地域の宝（子ども）

脇 区

クリスマスプレゼント お届け訪問



毎年子どもたちを対象にクリスマス会を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により集まることができないため、クリスマスプレゼントをお届けしました。少しでも喜んでもらおうと、プレゼントは流行りのアニメや子どもたちの好みを考えながら準備しました。パンパンに膨らんだプレゼントを受け取った子どもたちは、「ありがとう！もう開けても良い！？」とキラキラと目を輝かせていました。

年々、子どもの人数が少なくなり、子ども会も近隣行政区と統合しました。コロナ禍のため、行政区内で多世代が集まり、交流する機会も少なくなっています。しかし、長年続けてきた子どもたちとのつながりづくりを目的とした活動をなくさないよう、柔軟に、今に合った形に変えながら継続できるように工夫しています。その原動力は、子どもたちの笑顔です。



ここがツナガリポイント

日頃から関わりがあったとしても、改めて顔を見せながら訪問することで、子どもたち自身が、「地域には家族以外にも自分を気にかけてくれる大人がいる」と感じることができます。

見守り

キラリと光る!住民同士の助け合い

短台区

冬至の見守り 訪問活動



防火査察の時期ということもあり、地域福祉と健康推進員だけでなく、地域の消防団も一緒に、全世帯を対象とした見守り訪問活動を実施しました。

訪問する際は、おたすけ隊(短台区の元気なお母さんたちで、お茶っこ飲み会のときなどに手料理を持ち寄ってくれる方々)の協力をいただいて手作りした「小豆かぼちゃぱっと」も一緒に配付しました。小豆とかぼちゃの甘さで、少しでもほっこりしてもらいたいとの思いを込めて、お届けしました。

住民の方々からは、「早くお茶っこ飲み会したいっちゃんね」との声も聞かれました。感染対策に留意しながらにはなりますが、住民の皆さんが集まり、ゆっくり話ができる場が求められていることを感じました。



ここがツナガリポイント

事業を実施するうえで、おたすけ隊は非常に心強い存在です。また、「小豆かぼちゃぱっと」で使用したかぼちゃも、住民の方からおすそわけしていただきました。助け合いで、皆が楽しむことができる事業を実施しています。



見守り

商工業者だからこそ、つながりを活かして…

団体

遠田商工会 商業部会



地域に根差した事業所として活動している小規模事業者は、地域の中で強いつながりを持ち、拠点となる店舗があるという強みもあります。普段の業務の中には様々な気づきがあり、地域住民をそれとなく気遣い、見守ることは今までも行ってきたことです。しかし、これまでは気になることがあったとしても、誰に・どこに相談すれば良いのかがわかりにくく、その先へつなぐことは難しいものでした。

解決へ向けた第一歩として、遠田商工会主催の「涌谷地区・経営講習会」を通し、地域福祉や認知症について理解を深める機会を設け、事業主・社協・行政の三者で顔が見える関係を築くことで、相談しやすい体制づくりに取り組みました。

年度末には、涌谷町社協主催のわくや地域福祉フォーラムで事例発表を行い、高齢のお客さんとのやり取りなど、自身の体験談を踏まえつつ、地域へ向けたメッセージを発信し

ました。「灯油やガスの減り具合などから生活状況がわかる」「気になる人がいれば、従業員同士で話題になることも多い。次につなげていければ…」 「頼まれなくとも出向く、顔を見に行くことが必要」といった言葉には、小規模事業者ならではの視点が詰まっています。



ここがツナガリポイント

涌谷町だけでなく、美里町とも協力しながら、遠田地区全体で取り組みを進めています。遠田地区にまたがって活動している商工会の強みが活かされています。



交流の場

世代間交流を通して、地域を元気に！

3 区

ぬくだまり広場



「地域の中に、子どもも大人も気軽に集える、ぬくだまりのような場所をつくりたい」との思いから準備を進めていましたが、コロナ禍の影響により、なかなか開催できずにいました。その間、自治会内でも話し合いを重ね、感染状況が落ち着いてきたタイミングで活動を開始しました。

第1回目は、映画鑑賞を企画！懐かしい16ミリフィルムで、これまた懐かしい映画「一杯のかけそば」を鑑賞し、感動的なお話に涙ぐむ方もいました。

会場にはカフェスペースも準備されており、フィルム交換を行う休憩時間の際に、参加者の方々がお茶を飲みながら、ゆっくり会話を楽しむ様子が見られました。

子どもの姿が見えると、皆さん自然と笑顔になります。新型コロナウイルス感染症の様子を見ながらにはなりますが、今後は親子で参加できる多世代交流の場づくりを検討していきます。



ここがツナガリポイント

世代が違うからこそ、お互いに刺激を受け、元気を分け合うことができます。新たな挑戦である「ぬくだまり広場」を通して、地域全体が活性化されていくことを期待しています。

6 区

楽しく体を動かそう



これまでは、グラウンドゴルフ大会からの芋煮会が毎年恒例の行事でしたが、コロナ禍では大勢で一緒に手作りの芋煮を食べることは難しいため、お弁当配付に変更しました。また、今回は「楽しく体を動かそう」をテーマに企画。町のリハビリテーション室へ依頼し、涌谷町オリジナルの体操「涌谷わくわく体操」を教えてもらったり、社協で貸し出しを行っている地域ふれあい物品も活用したゲームを行うなど、グラウンドゴルフ以外にも運動メニューを準備し、「ゴルフは苦手」という方も楽しめるように工夫しました。

参加された方々は、「コロナで人と会う機会が減ってしまったから、久しぶりに顔を見ることができて良かった」と嬉しそうに話していました。集まって、顔を合わせ、話をするだけでも、人は元気をもらうことができます。次は、皆で一緒に美味しい芋煮を食べることができたら、なお嬉しいですね！



ここがツナガリポイント

若い世代の参加のきっかけとして、「人手が足りないから、手伝って～」と連絡し、運営補助をお願いしていました。自分に役割があると思うと、人は参加しやすくなるのではないのでしょうか。



青空の下、下小塚区に花咲く笑顔

下小塚区

健やかな地域づくり活動



地域福祉会、健康推進員、自治会、婦人防火交通安全クラブ、環境保全協議会等の共催による、下小塚区の一大会事です。最初に、地域福祉会と健康推進員が主導してラジオ体操とリハビリ体操、タオル体操を行い、その後には花壇整備を実施しました。

当日は、子どもから大人まで約70名の参加がありました。植栽の下準備は男性、花植えは全員で行うというように役割分担がしっかりできており、あっという間に作業は終了しました。屋外ということで、そこまで密にならずに交流することができ、久しぶりに集まったこともあり、様々な場所で話に花が咲き、盛り上がっていました。



ここがツナガリポイント

地域内の様々な組織が協力して事業を実施することで、普段はなかなか関わりのない世代の方々も集まり、一緒に楽しく活動できています。

老人クラブで 2 年ぶりの定例会開催!

上郡 2 区

相野沼百寿会
定例会



新型コロナウイルス感染症の影響により、約 2 年ぶりの老人クラブ定例会の開催でした。頭と体も動かしながら、皆で楽しく活動したいと考え、涌谷町社協へ脳力アップ倶楽部の実施を依頼しました。

最初に、認知症予防について学び、「お互いに気をつけようね」と話し合い、その後、実際に脳トレプリントやレクリエーション、体操等を行いました。誰かが失敗しても、皆で笑い合い、非常に和気あいあいとした雰囲気、笑い声が絶えませんでした。答えがわからずにモヤモヤした後、皆で答え合わせをすると「あ〜！」とスッキリ。普段、家ではなかなかやらない脳トレや体操を行い、参加者の方からも、「良い頭の運動になったね。楽しかったよ」との声がありました。



ここがツナガリポイント

老人クラブの会員数が減少しているという悩みはありますが、仲間たちと集まり、一緒に何かができる場所があるということは生活のハリになります。少人数でも、継続していくことの意味は必ずあります。

お待ちかね!1年半ぶりのお茶っこ飲み会

太田区

太田長寿会 お茶っこ飲み会



太田区の老人クラブである長寿会では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大以降、会員が集まる行事を中止していたため、約1年半ぶりのお茶っこ飲み会の開催でした。

行政区長が地域を歩いていると、人と交流ができずにいる高齢者が多いことに気づき、「何か皆が集まることができる場が必要」と考え、お茶っこ飲み会の

開催を決めました。漬け物やお菓子も食べながらの会話は大盛り上がり!参加者の方々からは、「久しぶりにお茶っこ飲み会が開催されて、楽しく過ごすことができた」「ひとり暮らしなので、今回のような集まりはとても嬉しい」「今は冬だが、みんなで集まったことで、たくさん笑ったりして春が来たようだ」とのお話がありました。皆さんの嬉しそうな笑顔が印象的でした。



ここがツナガリポイント

太田区では、運動ひろばを月2回開催していますが、そちらは運動メイン。ゆったりとお茶を飲みながら話をすることを楽しみにしている方もいるため、今回のようなお茶っこ飲み会を開催することも大切ですね。

大輪の、ひまわりのような笑顔が咲く!

大谷地区

ひまわりクラブ クリスマス会



大谷地ひまわりクラブは、地域コミュニティの活性化等を目的に結成されたグループです。今回のクリスマス会は、実に2年ぶりとなる地域の集まりでした。

当日は、住民の方の希望でご協力をお願いした演芸ボランティアさんが大活躍! 小道具持参で、踊りやスコップ三味線など、様々な演芸を披露してくれました。飛び入り参加で、参加者の皆さんも一緒に歌ったり、踊ったりし、男性も音楽に合わせて樽を叩き、場を盛り上げてくれました。歌が上手な方も多く、カラオケで十八番を歌い上げると、参加者全員が拍手喝采! 「もう1回、歌って」とアンコールまで出ました。

昼食には市販のお弁当の他に、手作りの豚汁も準備しており、皆で一緒に食べました。「こうやって並んで、ご飯を食べるのも久しぶりだよね」「寒い時期に、あったかい豚汁が体にしみるね~」「また、こうやって一緒に食べたいね」と話し合っていました。



ここがツナガリポイント

ひまわりクラブでは、お茶っこ飲み会の他にも様々な活動ができるよう話し合いをしています。まだできたばかりのグループですが、住民の方も今後の活動に期待しています。

交流の場

周りの皆に幸せ感を与えることができるなら！

グループ

わくや大の会



早朝、子どもの丘保育所の園庭にはボランティアグループ「わくや大の会」の皆さんの姿がありました。「職員だけでは除草等を十分に行うことが難しい」とのお話があり、社協のボランティアセンターが調整を行いました。

刈払機・発電機・エンジンプロウ・生垣バリカン等の機材もボランティアの皆さんが準備し、当初予定していた除草作業だけでなく、周辺の生垣の剪定も実施しました。猛暑の中、汗をかきつつ「未来の涌谷を担う子どもたちのために」と作業を行いました。後日、園児の皆さんからお礼の手紙が届き、実際に顔を合わせていなくとも、新しいつながりが生まれました。

「自分たちがいなくなった 20 年後に、子どもたちが涌谷町を支えていてくれることを願って活動をした」「何かあれば町のためにいつでも働きたいと思っている。お礼なんていらない」という気持ちで活動している皆さん。実は、このボランティア活動こそが会員同士の交流の場にもなっています。



ここがツナガリポイント

大の会の合言葉は、「周りの皆に幸せ感を与えることができるなら！」です。誰かを笑顔にできる活動は、自分も笑顔にしてくれます。

神出鬼没な草取り 6 レンジャー見参!

グループ

草取り6レンジャー



毎年、ゆうらいふ前の道路脇の花壇への植栽は、涌谷町ボランティアの会の皆さんが行ってくれていますが、社協職員だけでは手入れが行き届かず、草が伸び放題になってしまうこともしばしば…。そこで、誕生したのが、ボランティアの会から誕生した、仲良し男性 6 人組によるグループ。その名も、草取り 6 レンジャーです。



ゆうらいふ前を通った際に花壇の様子を見て、「そろそろ草伸びてるから、いつものメンバーで集まるから、よろしく」の連絡が集合の合図。「大変だったけど、やりがいあるよ」「みんなで集まる良いきっかけになるよ」「こうやって、仲間で集まるのが楽しみなんだよ」とのこと。お帰りの際は、いつも皆さん笑顔で、次回を楽しみにしながら解散します。

ここがツナガリポイント

作業後は、お待ちかねのお茶っこ飲み。「この時間が楽しみなんだ」と、皆さん口を揃えます。お菓子やお茶を持ち寄れば、話に花が咲きます。



交流の場

介護予防ボランティアで、人も地域も元気に！

グループ

介護予防ボランティア

もみじ会



平成 26 年度から、涌谷町社協で開催してきた介護予防「パワーアップ」リーダー養成講座を修了した約 200 名の方々の中から、7 名の方が集まり、介護予防のボランティアグループ「もみじ会」を立ち上げました。「秋にできたから、もみじ会。つくったときのことを忘れないようにしよう」との思いを込めて、グループ名を決めました。

どのように活動していくか、役割分担をどうするか話し合いながら、社協事業の長寿お達者教室等で実習を行い、自分たちで考えてきたレクリエーションを実施するなど、準備を重ねました。地域のお茶っこ飲み会等からも依頼があれば、ボランティアの皆さんがお伺いします。



ここがツナガリポイント

活動継続の秘訣は、自分たちも楽しむこと！参加者の方はもちろん、自分たちも楽しい時間を過ごすことを目的にしています。介護予防の活動を通して、多くの方が楽しく、健康になれるようお手伝いしていきます。

交流の場

コロナ禍前の交流活動を復活させたい!

施設

ゆうらいふ 箕岳地域ケアセンター



ゆうらいふ箕岳地域ケアセンターでは、箕岳地区の地域福祉の拠点として、地域住民の方々との交流を大切にしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、予定していた地域交流も中止になっていました。特に、箕岳白山小学校の児童の皆さんとの交流は、利用者の方々の1番の楽しみでもありました。「何とか交流の機会を復活させたい!」との思いから、コロナ禍でもできることはないか考え、学校と生活支援コーディネーターへ相談。まだ対面での交流は難しいため、オンライン会議システム ZOOM(ズーム)を活用した交流会を企画しました。

交流会では、児童たちによる校歌の合唱やゲーム対決等を実施し、大変盛り上がりしました。画面越しではありますが、顔を見て、声を聞き、同じタイミングで笑うことができました。次は、実際に顔を合わせることができるよう工夫したいと考えています。



ここがツナガリポイント

後日、学校から児童の皆さんが書いてくれた手紙が届きました。温かい言葉に、涙ぐむ利用者の方もいました。交流会の後も、しっかりつながっています。



企業の取り組みを、上手に情報発信

企業

みやぎ生協 夏のコープのしごい



生協の集まりということで、会場は9の3区の集会所(のびのび会館)でしたが、他行政区の方々も多く参加していました。

保冷剤を使用したキラキラ消臭剤づくりがワークショップとして企画されており、夏にぴったりの涼しげな作品が簡単にでき、皆さん喜んでいました。「家で、もう一回作ってみようかな」と話す方もいました。

その他、生協の活動について、SDGs に関する取り組みやフードドライブに関することなど、様々な情報が提供されました。交流の場を設け、地域に貢献しながら、自分たちの取り組みを発信する良い機会になっていました。



ここがツナガリポイント

生協の助成金等を利用しながら、美里町で子ども食堂を運営している「ひまわり食堂」のメンバーの方々も参加し、話題提供をしてくれました。「涌谷でもできそうだよね。やってみたいって人は結構いるかもしれない」との声も聞かれ、参加者の方々は大変刺激を受けたようでした。



交流の場

生活に役立つ知識と、楽しい時間を提供

企業

東北電力 宮城県北営業所
ホーム・パル講習会



東北電力宮城県北営業所が主催している「ホーム・パル講習会」は、生活に役立つ省エネや電気安全等について説明する「電気の話し」と、簡単にできる創作活動(カルチャー)を組み合わせたイベントです。講話をする際も、クイズを交えながら、楽しく電気について学ぶことができるように工夫しています。

カルチャーではパウダーアートや切り絵、ステンシル(トートバッグに好きな図案をプリントする)等、様々なメニューがあります。材料費等があるためメニューによって料金は異なりますが、どれも素敵なものばかりです。作成キットがあり、ホーム・パルのスタッフの方が丁寧に手順を教えてくれるため、手軽に作成することができます。生活に役立つ話を聞いて、思い出として残る作品も作ることができるため、とても楽しい時間を過ごすことができます。



ここがツナガリポイント

地域等からの依頼により、地域の集会所などへ出向き、実施することもできます。

※新型コロナウイルス感染症の状況や、申し込み状況によっては対応できない場合があります。

誰かの困りごとは、地域で解決しよう

9の1区

あきないおたすけ隊



9の1区では、涌谷町社協が実施していた「支えあいモデル地区支援事業」の指定地区として活動し、生活支援活動に取り組む、男性5人組によるボランティアグループ「あきないおたすけ隊」を立ち上げました。「あきない」の言葉には、①飽きない、②商い、③空さない、④涌谷の心・伊達安芸の心という四つの意味を込めて名付けました。

草刈りやゴミ回収の他にも、隊員に大工さんがいるため、雨樋の修繕のような専門的な依頼にも対応することができました。また、人手が必要なときには、地域の女性たちにも協力を求めるなど、柔軟に活動しています。

あきないおたすけ隊 見参!

【あきないおたすけ隊】とは、9の1区自治会の協賛で、あきないおたすけ隊が中心となり、地域で困りごとを抱えている方々をサポートするボランティアグループです。

こんなお手伝いをします

- ゴミ出し（自動車、スチーフ、高い費用は別途）
- 家庭の整理（重い荷物）
- 小さな動物の散歩の手伝い
- 家庭の設備の修理（トランや給湯機など）
- お掃除（お掃除機など）

利用料金（ご相談させていただきます）

30分以内 300円 / 1時間につき 500円
※お支払い方法は、お振込みです。

連絡方法（まずはお電話ください）

☎受付時間 時間（日：8:00-18:00頃）
☎所在地 9の1区自治会 掘達 42-2759
☎連絡先 9の1区自治会 掘達 42-2759

9の1区自治会 あきないおたすけ隊よりお知らせ

「あきないおたすけ隊」は、掘達地区の有志の方々と、9の1区自治会の協賛で活動しているボランティアグループです。地域で困りごとを抱えている方々をサポートし、地域を盛り立てます。

8月は布団を換えます!

暑くなると、布団を換える季節です。あきないおたすけ隊が中心となり、地域で困りごとを抱えている方々をサポートし、地域を盛り立てます。

あきないおたすけ隊は、掘達地区の有志の方々と、9の1区自治会の協賛で活動しているボランティアグループです。地域で困りごとを抱えている方々をサポートし、地域を盛り立てます。

☎受付時間 時間（日：8:00-18:00頃）
☎所在地 9の1区自治会 掘達 42-2759
☎連絡先 9の1区自治会 掘達 42-2759

多くの住民の方に活動を知ってもらうため、何度かチラシを作成して全戸へ配布し、広報活動にも力を入れました。困りごとを抱えた方に、必要な情報がしっかり届くように工夫しています。

モデル地区としての活動期間は終了しましたが、今後も助け合いについて検討していきます。

ここがツナガリポイント



わくや地域福祉フォーラムでの活動報告を通し、先進的な取り組みを他地域へ発信しました。助け合いは、行政区の垣根を越えて町全体で考え、長い目で取り組んでいこうとのメッセージもありました。

チームワークを発揮して、地域住民を支援

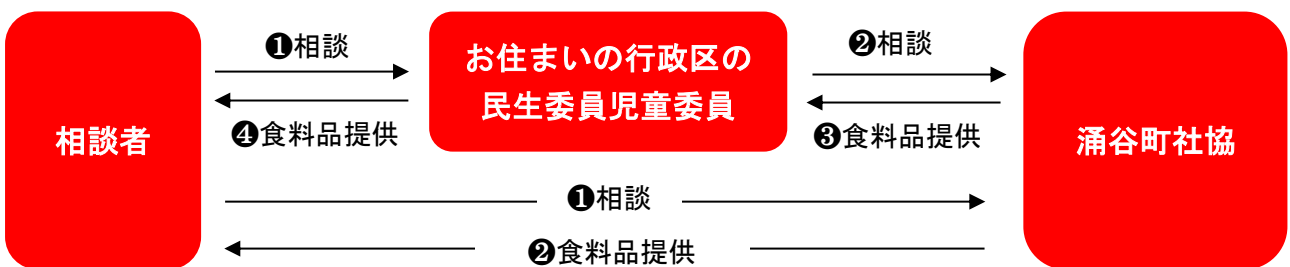
団体

涌谷ライオンズクラブ
フードバンクへの協力



ライオンズクラブは、国際的に組織されている団体であり、地域社会で求められていることを探し出し、その奉仕の方法を検討し、実践しています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響は大きく、一時的な生活困窮も含め、町内でも多くの方が先行きの見えない不安を抱えていました。失業等が原因で、「日々の食事の確保も満足にできない」という声もありました。このような状況のなか、涌谷ライオンズクラブでは「コロナ禍で困窮している方々の生活の助けになれば」との思いから、涌谷町社協で実施しているフードバンク事業で活用してもらおうと新米やカップラーメン、缶詰など多くの食料品を寄付しました。コロナ禍で苦しむ方々に寄り添う気持ちは、住民の方々へしっかり届いています。



ここがツナガリポイント

社協へ寄付する食料品については、社協職員と相談しながら決めるなど、細やかな気配りもしていただいています。

食料と願いを袋に詰めて…

団体

涌谷町民生委員児童委員協議会
お福分け事業への協力



涌谷町民生委員児童委員協議会の生活福祉部会では、涌谷町社協が実施するお福分け事業(コロナウイルス感染症の影響等によって生活にお困りの方への食糧支援)の実施に向けた食料品等の袋詰め作業を手伝っています。

袋詰めされた食品等は社協の窓口に相談に来られた方へ社協職員から提供するだけでなく、民生委員児童委員が各地域で訪問活動をする中で、食料等の支援が必要だと思われる世帯にもお届けをしています。

コロナ禍で地域の交流が減り、困りごとが見えにくくなっている中で、地域の身近な相談役である民生委員児童委員との連携により、地域に福(幸せ)が届けられています。

ここがツナガリポイント

民生委員児童委員が自宅で育てている野菜等を持ち寄り、マルシェ形式のお福分け事業も実施しました。普段はなかなか提供できない新鮮な食材をお渡しすることができました。



買い物を通して、生活の楽しみを！

企業

株式会社 Aコープ
移動スーパー「とくし丸」



住民の身近なお店として、長年にわたって利用されてきた涌谷町内のAコープが、建物の老朽化等の理由から閉店することになりましたが、継続を求める声は多く、その声に応える形で移動スーパー「とくし丸」をスタートさせました。現在は、町場エリアと麓岳エリアで各 1 台の「とくし丸」が運行しています。

家の外に出られない方には、茶の間から窓越しに商品を選んでもらい、重い荷物は玄関まで運び入れたり、利用者が気を遣って買い過ぎないように声がけするなどの配慮もしています。また、地域住民の安否確認や見守りの役割も果たしており、気になることがあれば社協等へ情報提供も行っています。



ここがツナガリポイント

個人宅への訪問を基本としていますが、集会所等での拠点販売にも対応しています。拠点販売は、集まった方同士のコミュニケーションの場にもなっています。

いくつになっても、美しく、綺麗でありたい!

企業

スマイル美容室



平成 8 年に開業した当時から、ずっと関わりがあるお客さんと最後までお付き合いしたいという思いから、お客さんの自宅に出張し、カット等を行う出張サービスを始めました。当初は、常連さんからの要望に応えるためでしたが、現在は新規にも対応しています。全ては、「ご縁を大切にしたい」という思いから取り組んでいます。

1 畳から 2 畳程のスペースがあれば対応可能で、洗面所や風呂場などの設備をお借りし、立ち会っていただくご家族等に補助してもらえれば、シャンプーやヘアカラーもできます。必要な道具等も持参します。場所が分かれば、町内どこでも訪問し、料金に交通費の上乗せはしません。会話を楽しみたい方には時間をかけてカットする等の配慮もしています。

代表の後藤さんからは、他の理美容室でも同様のサービスを実施しており、先輩たちの背中を見ながら自分も活動しているとお話がありました。涌谷町には、皆さんの願いに応えてくれる理美容室が多くあります。



ここがツナガリポイント

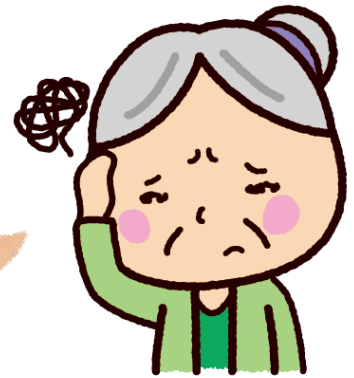
涌谷町社協では、スマイル美容室のように、町内でちょっとしたサービスを利用している事業所等に、「おらほの支えあい企業」として登録していただき、利用を希望する方とマッチングしています。

おらほの支えあい企業

～身近なお店とつながりましょう～



今までは自転車で買い物に行っていたけれど、最近大変になってきたのよね。
車の免許もないし、どうしよう…。



そんなときは、おらほの支えあい企業へ 相談してみませんか？

おらほの支えあい企業とは？

暮らしを支えるちょっとしたサービスを実施している事業所のことです。相談に応じてサービスを提供していただいています。



登録事業所数は、**35事業所!** (R4.5現在)

おらほの支えあい企業にできること

- ①商品の配達
- ②移動販売
- ③訪問理美容
- ④店舗までの送迎サービス
- ⑤会場貸し出し
- ⑥活動メニューの提供
- ⑦キッチンカーでの食事提供
- ⑧見守り活動 等

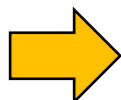
それぞれのお店ができることをサービスとして提供します。

涌谷町社会福祉協議会では、困りごとを抱えた方と「おらほの支えあい企業」としてご協力いただいているお店とをつなぎます。

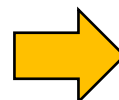
【ご利用までの流れ】

「生活支援コーディネーターをお願いします」とお伝えください。

社協へ相談
☎43-6661



お店と調整
(社協が連絡します)



サービス提供

【おらほの支えあい企業の利用例】

お買い物編

「買い物に行きたいけれど、お店まで遠い」
「行きは良いけど、
帰りの荷物が…」



- ・商品の配達
- ・移動販売車

理美容室編

「髪を切りたいけれど、お店まで行けない」
「介助が必要な家族の
カットをお願いしたい」



- ・訪問サービス
- ・送迎サービス

集いの場支援（会場）編

「お茶っこ飲み会をしたいけれど、
地域に集会所がない…」
「大人数で集まりたいけれど、会場
がない…」
「手作りの物を展示できる会場は
ないかな？」

会場の貸し出し



見守り活動編

「離れて暮らしている親のことが
心配…」
「何か異変があったとき、知らせ
てくれるサービスはないかな？」
「配達するときなどに、さり気なく
気にかけてもらえると助かるな」

- ・訪問による見守り
- ・電話やメールによる安否確認

集いの場支援（企画）編

「皆で集まるだけでも良いけれど、楽しい
ことがしたい！」
「多世代が交流でき、楽しめるイベントを企
画したい！」
「天気が良ければ、美味しいものを外で食
べるのも良いな」

- ・創作活動メニューの提供
- ・キッチンカーでの食事の提供



おらほの支えあい企業に登録している事業所は、涌谷町社協のホームページで公開
しています。下記の QR コードから、ぜひご確認ください。



【連絡先】

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係
TEL : 0229-43-6661 / FAX : 0229-43-6670
MAIL : wakusya02@wakuya-sfk.net

住み慣れた町でいつまでも自分らしく暮らし続けるために、町内にあるちょっとしたサービスを知り、暮らしの支えとして上手に活用していただけるよう、町内を活動範囲とする企業等を対象に調査を実施し、「おらほの支えあい企業」として情報をまとめています。

おらほの支えあい企業リスト（令和4年5月31日現在）

※掲載しているのは広報対応可能な事業所のみです。下記以外にも、相談対応可能な事業所がありますので、まずはお気軽にご相談ください。

【買い物関係】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大町地区	砂金精肉店	42-3011	・お肉（鶏肉・豚肉）の配達 ⇒配達希望の方は、事前連絡をお願いします。 ・カットサイズについてもご相談ください。
	(株)アサヒ薬局	42-2035	・市販薬等の配達 ⇒5,000円程度の購入から対応しています。 ・薬の一包化 ⇒間違わず、飲みやすいように、依頼により朝昼晩の薬をまとめて包装（一包化）しています。
	(有)久常薬品	42-2404	・市販薬等の配達 ・健康相談にも対応しています。
下本町地区	高善	42-2145	・商品の配達 ・お元気ですか？電話サービス ⇒ひとり暮らしの方（常連客など）に電話をかけ、必要なものがないか確認しています。
中央通地区	内海文洋堂	42-3942	本の配達 ⇒対応エリアは西地区・東地区です。
	黒澤茶舗	42-2021	お茶の配達 ⇒祝日、年末年始も対応します。
	森酒店	42-2273	酒類の配達 ⇒場所によっては配達料がかかります。
南部地区	(有)安住商店	42-3177	灯油の配達 ⇒大崎市や石巻市など町外への配達も対応します。
	セブンイレブン 涌谷バイパス店	43-4556	・セブンミールサービス ⇒食料品や日用品等の宅配を行います。 ・商品の仕入れ ⇒お客様の要望にできる範囲で対応します。

【買い物関係】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大橋通地区	丸七商店	42-2859	灯油の配達 ⇒町内在住の方であれば配達可能です。
箕岳地区	(有)二瓶石油	45-2132	灯油の配達 ⇒対応エリアは箕岳地区です。
	酒舗あら茶屋	45-2064	商品の配達 ⇒対応エリアは旧箕岳小学校区です。
町内大規模事業所	ツルハドラッグ涌谷店	44-3077	商品の配達 ⇒店頭で購入した商品を配達します。 ※別途、配達料がかかります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	食料品の宅配 ・個人宅配：手数料1回264円 ・なかよし個配：人数2名、手数料1回132円 ・はん配達：人数3名以上、手数料無料
	(株)A コープ東日本	022- 344- 3691	移動スーパーとくし丸 ⇒町場エリアと箕岳エリアで運行しています。
	金太郎 阿部鮮魚店	090- 8784- 1623	移動販売 ⇒概ね毎週土曜日の17時から、短台集落センター前で販売しています。

【理美容】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	スマイル美容室	42-3960	・出張サービス ⇒基本はカットのみですが、設備が整っていればシャンプーも対応可能です。 ・送迎サービス
	カットイン・キャンサー	43-4835	出張サービス

【理美容】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
南部地区	ヘアサロンはっとり	42-3347	・出張サービス ・送迎サービス

【見守り活動】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
下本町地区	(有)本間商店	42-3153	見守り活動 ⇒業務をしながらの見守り活動を実施します。
	涌谷郵便局	42-3060	・みまもり訪問サービス：月額 2,500 円 ⇒毎月 1 回、郵便局社員等がご自宅を訪問し、生活状況を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。 ・みまもり電話サービス：固定電話 1,070 円、携帯電話 1,280 円（月額） ⇒毎日、指定の時間帯に利用者宅宛に電話（自動音声）をかけ、ご自身の健康状態に合った番号を押していただくことにより、体調を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。
箕岳地区	小里郵便局	45-2113	・駆けつけサービス：ご家族向け 880 円、ご本人向け 2,200 円～3,410 円（月額） ⇒地方公共団体やご家族等からの要請で駆けつける「ご家族向け」と、事前に機器をお渡しし、もしものときに操作する「ご本人向け」の 2 プランがあります。
町内全域	Meg's Kitchen Moving lab	070-2793-8039	配達時の見守り活動 ⇒お弁当配達の際に、見守り活動を併せて実施します。

【見守り活動】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	<ul style="list-style-type: none"> ・安心メールサービス ⇒宅配時に在宅だったかどうか、ご家族にメールでお知らせします。 ・緊急通報サービス ⇒見守り対象者が倒れているなどの緊急時や、先週お届けした商品が放置されている、郵便物がたまっているなど異変を察知した際に通報を行います。
町外事業所	(株)A コープ東日本	022- 344- 3691	移動スーパーとくし丸による移動販売中の見守り活動 ⇒利用者宅を訪問した際に、異変がないか確認します。

【集いの場支援】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	一般社団法人 AuBless	090- 2600- 2708	会場貸し出し ⇒1時間 300円（お茶付き 500円）程度で貸し出しを実施しています。サロン活動や会議、展示会等、様々な用途で利用可能です。
町内全域	わくやキッチン	(FAX) 0229- 87-5407	食事の提供 ⇒地域のイベントや集いの場で、涌谷の食材を使用したメニューを提供します（地元の飲食店等とのコラボ弁当あり） ※目安として、15食以上からお弁当注文は可能です。金額については要相談。
	Meg's Kitchen Moving lab	070- 2793- 8039	涌谷食材で明るく元気に ⇒地域のイベントや小さな集まりなどに出向き、涌谷の食材を使ったメニューをキッチンカーで販売します。

【集いの場支援】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
町外事業所	株式会社みどりのサービス	33-2315	イベント・集いの手伝い ⇒涌谷町内の各地区主催のイベントやお茶っこ飲み会等に対し、イベント講師派遣の手配、イベントの補助等を行います。日程によっては、やすらぎホールわくやを会場として貸し出すことができます。
	東北電力 宮城県北営業所	0229- 37-6117	ホームパル講習会 ⇒地域の集いの場に対して講師を派遣し、電気に関する講話や、手芸等のカルチャー（メニューの中から選択）を実施します。

【その他】

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大橋通地区	癒し このゆびとまれ	25-7285	治療を目的としないリラクゼーション ⇒簡易ベッドを持ち込み、自宅出張型のリラクゼーションサービスを提供します。丁寧に話を聴き、会話を楽しむことで気持ちのリラックスも図ります。心地良い刺激とセラピストとのコミュニケーションで自然治癒力をアップさせることを目的としています。

おらほの支えあい企業については、上記リストに掲載している事業所の他にもサービス実施の有無を調査中であり、今後も協力事業所数は増えていきます。

「地域に配達を希望している人がいるけど、どうすれば良いの?」「詳しいサービス内容を教えてほしい」など、利用に関する相談は、涌谷町社協の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

涌谷町町民バス 「マイ時刻表」

～元気なうちからバスに乗り慣れておこう！～

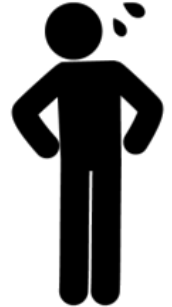




涌谷町町民バス マイ時刻表を無料で作成します！

「時刻表や路線図の見方がわからない・・・」

「〇〇に行くにはどうしたら良いのか・・・」



その困りごと、マイ時刻表が解決できるかも！

「マイ時刻表」とは、町民バスを利用する一人ひとりに必要な情報（自宅近くのバス停・目的地最寄りのバス停・発着時間）のみを記載し、わかりやすくしたものです。

それぞれの目的に応じて作成するため、自分だけの専用の時刻表ができます。

例えば、こんな「困った・・・」が出てきたときに、

「マイ時刻表」が活躍します！

車の免許を返納した後の、通院や買い物はどうしよう。



時刻表や路線図が見えづらいなあ。

自宅近くのバス停がわからない。

元気なうちから、バスに乗り慣れておくと安心です。

【申込方法】

まずは口頭で相談をお受けいたしますので、お気軽にご連絡ください。申込用紙を使用する場合は、必要事項を記入し、下記のいずれかの方法で申し込みをお願いいたします。

- 郵送 〒987-0121 涌谷町涌谷字新下町浦 192 涌谷町社会福祉協議会
- 持参 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ
- FAX 0229-43-6670 ●メール wakusya02@wakuya-sfk.net

【問い合わせ先】 涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係
☎0229-43-6661（受付時間 平日 8:30～17:30）



「マイ時刻表」の作成例と見方

ゆうらいふ 次郎さんのマイ時刻表

自宅近くのバス停 ① 六軒町裏

目的地：ヨークベニマル ② 最寄りのバス停：ヨークベニマル前 ③

行き		帰り	
六軒町裏		ヨークベニマル前	
①小里循環線 (菅の沢廻り)	②麓岳山線 (上り)	①上郡循環線	②二の袋線 (下り)
10:18	11:16	11:21	11:45
↓	↓	↓	↓
10:19	11:17	11:22	11:46
ヨークベニマル前		六軒町裏	

④希望時間に利用可能なバス（※最大2路線）

⑤出発時間

⑥到着時間

⑦ちょっとしたお役立ち情報や注意事項などがある場合に記載します。



薬王堂
ファミリーナ

ヨークベニマルに行くときに利用するバス停「六軒町裏」は、ファミリーナの道路向かいです。バス停の標識が立っていないため、ご注意ください。

作成しているのは、「マイ時刻表」作成ボランティアの皆さんです！

パソコンが得意な男性たちがボランティアとして活躍中です。

基本的にはご自宅での個人作業ですが、必要に応じてメンバーが集まって打ち合わせを開催し、作業する上での課題や改善点等を出し合い、工夫を重ねています。



「情報整理のために、エクセルでこんなシートを作ってみたんだけど、どう？」
「見やすくするには、こんな工夫が必要では？」

わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集 2022

発行：令和4年6月

発行元：社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

TEL：0229-43-6661 FAX：0229-43-6670

E-mail：wakusya02@wakuya-sfk.net

学びあおう

支えあおう

通じあおう

