

### 「健康ふれあいクラブ 解散」

#### ～ これまでの歩み ～

平成 15 年の発足からこれまで 19 年間活動が続けてきた健康ふれあいクラブでしたが、令和 4 年 3 月をもって幕を閉じました。

健康ふれあいクラブのモットーは、「楽しく 健康づくり！」で、活動を通して様々なスポーツなどに取組むことで自分自身の健康維持と生きがいに繋がってきました。

最初は、少ない人数で始まったクラブ活動も楽しさから人が人を呼び、会員の人数は最大で 81 名にまで増えました。移動研修や出前講座を活用しての健康づくり、グラウンドゴルフでは町内の大会への参加や宮ヶ崎球遊会との交流会などと、活発的に取組んできました。

3 月 9 日（火曜日）をもってクラブの会員すべての方々から惜しまれつつ、健康ふれあいクラブは解散となりました。活動日の最終回は、「お楽しみ会」として実施し、生活支援コーディネーターも盛り上げ役として一役関わらせていただきました。

#### \*これまでの活動の思い出の振り返り

活動最終日は、クラブ会員の皆さんが集まり新型コロナウイルス感染予防対策を講じたうえで、思い出の振り返りを行いました。平成 15 年の発足以降、クラブ新聞は 128 号まで発行されており、沢山の思い出が詰まっています。そんな沢山の思い出を、生活支援コーディネーターが撮り貯めてきた写真と一緒にスライドで流し、終始和やかな時間となりました。

#### 思い出のアルバム



思い出に浸るクラブ会員の皆さん



#### 生活支援コーディネーターが撮り溜めた写真を笑顔で見る皆さん



#### 感謝の気持ちを胸に記念撮影



## \* 生活支援コーディネーターが地域資源の情報発信の場として “お宝発表会”を開催!!

平成 30 年 8 月 26 日に行われた地域自慢大賞 ～おらほのこいづばみでけらいん～への出場で会場を大いに沸かせた健康ふれあいクラブの皆さんでした!!

挨拶をする木村京子会長



ロコモ体操を披露する皆さん



会場内が一体となった瞬間でした



ダンベル体操「明日があるさ」を披露する皆さん



参加した住民の方々も一緒に



## 健康ふれあいクラブ 解散の挨拶

会長 木村京子さん

平成 15 年に発足した「健康ふれあいクラブ」では、沢山の出会いがあり、深いつながりができました。1000 年に 1 度と言われるあの東日本大震災を乗り越え、皆で支え合い、助け合いながら頑張って活動してきました。

健康ふれあいクラブの 3 本柱は「健康な体づくり・親睦・生きがいづくり」です。この 3 つの柱を念頭に歩んできた 19 年間の年月の中で、皆さんとの出会いは私の人生を豊かにするものであり、私の生きがいでもありました。

一人では出来ないことを皆さんの協力のお陰でここまで続けてくることができ、またクラブ活動以外の様々な社会活動へも参加できたことは大きな喜びでした。

これらのことは、皆さんの協力があったからこそ成しえたことであると思っており、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

最後に、これからの人生もここで培った絆を大切に、自分なりの楽しみ方を見つけ、日々の生活が平穏であることを願い、併せて皆様のご健康とご多幸を祈念し、挨拶とさせていただきます。



## 令和4年度 生活支援体制整備事業動き始めました

○ 6月1日(水) 福祉活動推進員研修 (第2層協議体)

テーマ「知って得する！！～地域の集いの場で活用できること～」

今回は、女川町役場生涯学習係、地域包括支援センター、社会福祉協議会のそれぞれから、出前講座や介護予防事業についてなどの説明を行い、地域の集いの場で役立つ情報を提供していただき、福祉活動推進員47名の参加となりました。

出前講座の説明を真剣に聞く皆さん



また、当日は、今年3月をもって解散した健康ふれあいクラブさんから総合体育館へ寄付されたスポーツ機材を生活支援コーディネーターが紹介しました。

寄付されたスポーツ機材は、既に地域の集いの場で活用されている物も多く(右記写真)、中でも一番人気のスポーツは**カローリング**と**スカットボール**です！

今回の福祉活動推進員研修の中で、6月の社協だよりの表紙に掲載していた浦宿1区のモルックについて話題が挙がり、浦宿1区の福祉活動推進員の方より、どのようなものなのか話していただきました。

また、現在、生活支援コーディネーターがみなさんに体験していただきたく、モルックの道具を作成中！！

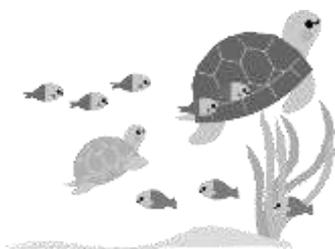
皆さん、しばしおまちくださいね。



【スカットボール】



【カローリング】



## 地域ズームアップ



新型コロナウイルスも少しずつ落ち着きをみせ、

地域も動き始めています。

### 尾浦区 防災意識を高めよう！「お手軽防災グッズづくり講話&減災カルタ」

まだまだ大きな地震でドキッ！としますよね。今回は、みなさんが自宅に備えている非常用持ち出し袋を思い出し情報交換。参加した皆さんからは、「それ大事だね」、「そうそう、わかってる。」など、改めて防災について見直す良い機会となったようです。

また、防災グッズづくりではゴミ袋を使ったカップづくりや新聞紙で作るスリッパなど計4つを作成しました!!



温かさも違う。  
2枚なら冬いける!



『新聞紙でスリッパづくり』  
1枚と2枚の履き心地の  
違いを体験しました

浜仕事でちょっと  
雨降ってきた時  
いいんじゃない!

わあー!  
全然違うんだね



### 西区 猿回し・ワークショップイベント

約2年半ぶりによやく西区でイベントを開催。当日は60名もの参加者の人数に高橋区長・生活支援コーディネーターも驚き大喜びしました。

子供からお年寄りまで沢山の住民さんが集まり、生で見る猿回しに子供達も大喜び!ワークショップでは親子で、世界に一つだけの箸やスプーンを作り上げ子供たちの自慢げな顔!親子4世代で参加してくれた方もいました。

区での行事・イベント!やっぱりいいものですね。



家で使うMy箸。  
お父さん!  
しっかり削ってよ!



高橋区長、  
うれしさのあまり  
自ら検温消毒の  
お手伝い!

やすりで削るだけ?!  
ホントにスプーンになるの?



# 生活支援コーディネーターの『いいものみ〜つけ！』No.21

## いい味 でています！

7月22日（金）はあいにくの雨となりましたが、新型コロナウイルス感染症対策へ充分配慮し、女川町総合体育館大体育館を会場に女川町老人クラブ連合会のベタンク大会が開催されました。

日頃から各地区ともベタンク活動への熱量と愛はMAX!!この日のためにと練習に練習を重ねてきました。

今回、私たちが注目したのは**各クラブのユニフォーム**！色もさることながらフォントなどもそれぞれの地域性が垣間見られ、とても地域愛にあふれていました。掲載される写真はモノクロなのですが、みなさんにユニフォームコレクションをご紹介します！



清水区あおぞらクラブは、青色のTシャツにほっこりするフォント、そして雲とみねこが女川の空を連想させます。



女川北区コスモクラブは、水色のベストに赤い文字がさわやかな印象です。



上三区サクラの会は、真っ青なベストに「上三区」の文字と桜の紋が渋い！



大原北区「かがやきクラブ」は、黒ベースに色のフォント。ころころ会にちなんだまるがGOOD



女川南区女川南クラブは、黒ベースに黄色の文字が力強さを感じます。



石浜区万年青クラブは、赤のベストに白い文字、そしてフリガナ付という配慮もステキ



上一区竹の会は、黒色のTシャツに黄色の文字が大人な感じです。



宮ヶ崎区四つ葉会は、会の名前にちなんで緑色のベストに白色のフォントがさわやか



当日従事した私たちも楽天ユニフォームに身を包み「我が社協愛も強し♡」  
ガールズ楽天ユニ☺️で盛り上げ!!

## 生活支援コーディネーター作！～ 手作りモルック完成!! ～

社協だより6月号でご紹介していたモルックですが、浦宿1区の石森区長さんから作り方を教えていただきながら、コーディネーターが手作りしたモルックが完成しました。

体験したい地域や興味のある方は生活支援コーディネーターへお声がけください。





# 生活支援コーディネーターの『いいものみ〜つけ!』 No.22

皆さんは、秋の行楽シーズン🍁楽しんでますか。女川町秋の収穫祭も盛大に行われ、少しずつイベントやにぎわいも戻りつつあるように感じます。

今回の「いいものみ〜つけ!」は、“**地域秋の行事もりだくさん**”を特集!! 秋祭りありスポーツ運動系ありの秋の地域へ、生活支援コーディネーターがお邪魔いたしました。その様子をご紹介します!

## 大原南区 区民祭り

祭りは★男手★で決まる



しばらくだごど

はいっ! 焼けたよ



あら〜!  
元気だったかい

## 浦宿1区 秋祭り

 秋はサンマだっちゃ



ちゃんと中まで  
焼げよ

まんず  
んめごど



## 旭が丘区 おらほの秋祭り

西 タ子 歌謡ショー 大盛況!!

子供の声援が飛び、大人は踊りが飛び出し大盛り上がり

獅子が舞う横で  
サンマ・ホタテ・焼きそばに・・・  
盛沢山でした

区 設 立 4 0 周 年 記 念



## 女川北区 ペタンク・卓球大会

「～秋はスポーツの秋 体を動かし楽しもう～」

### ペタンク大会



### 卓球大会



どちらの大会も白熱した試合が続き、ペタンク大会では敗者復活で勝ち上がったチームが優勝するという大どんでん返し!! 景品も豪華で、最後はみんなではいポーズ!!

また、11月のお茶会では、今では自分たちで次何をするか検討しながら行っています。お遍路さんの話と題し、住民の野澤さんが実際のお遍路道中の話を聞かせてくれました。

「ご依頼があればほかの地区でも伺いますよ。」とのことですので、聞いてみたいという地区があれば生活支援コーディネーターまで声をかけてくださいね。

## 大原北区 あるけ歩け運動・BBQ・ペタンク大会

毎年恒例行事としているあるけ歩け運動。今年は、あいにくの雨となったことから、住宅内のあるけ歩け!! と急きよ場所を変更し行われました。



運動の後は、BBQ!! 自分で焼いてその場で食べてよし、持ち帰りよし、自由に楽しみました。



かがやきクラブ『ペタンク大会』では、エネルギーなパワーが弾けました!



今回ご紹介した以外の他地区でも、ぞくぞくと秋祭りや懇親会が行われました!

# 生活支援コーディネーターの 『いいものみ～つけ！』 No.23

## 生活支援体制整備事業「第2層協議体」を開催!!

### 「福祉活動推進員研修」を開催しました!!

テーマ：「知って得する!!地域の集いの場で活用できること!!」

令和4年6月に、第1回研修を開催し、町や社協の出前講座、ニュースポーツの紹介、地域包括支援センターの介護予防事業など、集う機会をつくるきっかけづくりとして情報提供・共有する研修を行いました。



その際に、参加した皆さんから



お話は聞いてわかりました。  
一度体験もしてみたい。

という声が多く聞かれました。

研修終了後に参加した皆さんから、「実際に体験してみたい!」という多くのお声をいただきました。そこで、次回の第2層協議体では、テーマを「**ニュースポーツの体験会**」とすることにしました。

そして、12月9日、第2回となる地域の担い手・福祉活動推進員研修では、女川町総合体育館大体育室を会場にニュースポーツ体験会を開催!!

今回は福祉活動推進員の皆さんだけでなく、地域の集いの場でいつもお世話役となっている方々へもお知らせをし、当日は50名の参加がありました。

体験したニュースポーツは、スカットボール・カローリング・オーバルボール・モルックの4種類で、それぞれのルールを確認し、体験していただきました。



体験会終了後には、さっそく数地区から「自分の地区でも行いたい」との依頼がありました。

皆さん、「集う機会が大事」というのはわかっているけどコロナの感染拡大もあり、なかなかお茶会など集まれないことも多いのが現状です。しかし、ニュースポーツであれば、『高齢者でも簡単にできるスポーツなのでとても良い。ぜひ体験させたいです。』という話をたくさん聞くことが出来ました。皆さん、ご参加いただきありがとうございました。

# 社協出前講座 地域防災教室から 小学4年生防災学習へ

11月22日、女川小学校4年生を対象として、普段地域で行っている「防災教室～簡単防災グッズづくり～」を小学生向けにテーマを二つ作り、子供たちと一緒に取り組みました。

今回の防災学習は、女川町協働教育プラットフォーム事業の一環として行われており、生活支援コーディネーターが講師となり、いざというときの災害に備え、防災について考え身近なものを使って簡単防災グッズを作ることを通して、防災について学ぶことを目的として行いました。

## テーマ1 防災について考える

「こんな時 キミならどうする、どう動く？ 自分の（家の）非常用持ち出し袋を考えてみよう」

最初のテーマでは、万が一、災害が発生し避難する際に持ち出す非常用持ち出し袋には何が必要であるのかを、ワークシートを使い考えました。

発表の際には、避難した際などに必要となる食糧や電池、ラジオなどのほか、現在のコロナ禍も見据えて、体温計や消毒液など、様々な意見がありました。

防災学習ワークシート(2)←

○自分用の非常用持ち出し袋を作ってみよう!!←

災害の「備え」に大切なものは何かな？←

\*自分が避難する時に持ち出すものを考えてみよう



## テーマ2 身近なもので簡単防災グッズをつくる

新聞紙でつくるスリッパ



テーマ2の簡単防災グッズづくりでは、新聞紙でつくるスリッパのほか、ゴミ袋を使ったカッパづくりやツナの缶詰を使ったランプづくりなど、身近にあるものを活用して防災グッズづくりに挑戦しました。

スリッパは、1枚で作るものと2枚重ねて作るものの履き心地も体験しながら、実際にどのように使われるのかなど、学びを深めました。

ツナ缶で簡単ランプ



ゴミ袋で雨がっぱ

