

社協だより

ONAGAWA



SDGsへの取組みが地域でも…

宮ヶ崎区の住民と宮ヶ崎球遊会では、未使用の使えなくなったカレンダーやポスターを使い、封筒づくりに取り組んでいます。

きっかけは、コロナ禍となってから、自粛等による外出の機会が減ったことで、「何か家でできることはないだろうか」と住民から声が挙がったことが始まりでした。

そこで、コミュニティスペースうみねこの八木氏に入ってもらい、震災後も女川町と関わりたいという思いのある他県のボランティア団体が考えた取組みを、ぜひ女川の地域へつないでいきたいということで今回の封筒づくりにつながりました。

この取組みは、国連が掲げる「持続可能な開発目標SDGs（エスディーゼズ）」への取組みの一つでもあり、2030年までに達成すべき17の目標の『12 つくる責任・つかう責任』へつながり、再生利用・再利用を叶えることにより持続可能な生産消費形態をつくることへの貢献となります。



地域の皆さんの、何かしたいという積極的な想いと、離れていても女川町とつながり続け、女川町のために何かしたいという皆さんの想いがあってこそ、紡がれ生まれた取組みなのだと感じました。

4
APRIL.2022

この広報誌の発行には、皆様から頂戴した会費と共同募金からの配分金を使わせていただいております。

社協だより

ONAGAWA



モルック

生活支援コーディネーター いいものみ〜つけ！ No.19

浦宿一区のニュースポーツ！

みなさん、「モルック」というスポーツはご存じですか？最近テレビ等でも紹介されているフィンランド発祥のスポーツで、頭脳スポーツとも言われています。

このモルックを地域の活動の中に取り入れているのが浦宿一区（石森洋一区長）です。始めたきっかけは、区長がテレビでこのスポーツを知り、子供からお年寄りまで楽しめ、ほどよい運動や計算による脳トレの要素があることに着目し、地域で始めるのもってこいのスポーツだと思ったそうです。道具は区長の手作りで、ガーデニング用の丸杭を使って材料費を抑え購入するより安く済んだそうです。

実際にモルックを体験してみると、倒した本数や書かれている数字により点数も変わってくるので簡単な脳トレにもなり、且つ楽しめて適度な刺激が認知症予防にも繋がるスポーツでした。

浦宿一区では、基本のルールをもとに参加している方たちの年齢や身体の状態などを考慮して浦宿一区独自のルールを作り楽しんでいました。

ペタンク同様、夢中になりハマってしまうスポーツ。皆さんの地域でも始めてみませんか！?

6
JUNE.2022

この広報誌の発行には、皆様から頂戴した会費と共同募金からの配分金を使わせていただいております。

社協だより

ONAGAWA



8

AUGUST.2022

新型コロナウイルスの影響により地域の集いの場が減少していましたが、少しずつ落ち着き始めている状況を見ながら、女川北区コスモスクラブではみんなの特技を生かし、集う機会をつくっていこうと動き出しました。

6月には男性が講師となり、「ビーズ教室」を開催しました。楽しみにしていた女性の皆さんは、話すことを忘れ黙々と取り組み、時間もあっという間に過ぎました。女性の方が得意かと思いきや、いやいや男性の方々の繊細な指先、進め方には大変驚きました。

これからも自分たちの中で得意なものをみんなで教え合い楽しんでいこうと取り組んでいこうです。

また、次回も男性が講師となり、「スマホ写真講座」を考えているようです。



この広報誌の発行には、皆さまから頂戴した会費と共同募金からの配分金を使わせていただいております。

社協だより

ONAGAWA



10

OCTOBER.2022

出前講座 「太極拳体験」

尾浦区

～ 身体ゆるめ術で健康づくり ～

尾浦区では、町の出前講座を活用し、老壮大学へも講師として来ていただいたトータルバランスセラピストの及川智恵美先生をお招きして、「太極拳体験」を行いました。

高齢者の方でも無理なく安全に行えるこの太極拳は、ゆったりとした動きの中で身体をほぐし、リラックスさせた状態で体幹やバランスを鍛えることができ、転倒防止などの効果もあります。

当日は、身体を動かす際にどの部分に効果があるのかなどの説明を受けながら体験することができ、参加した皆さんからは、「身体に無理なく行なえてよかった！」などと好評の声が挙げられていました。



この広報誌の発行には、皆様から頂戴した会費と
共同募金からの配分金を使わせていただいております。

12
DECEMBER.2022

社協 だより ONAGAWA



9/29 に女川中学校体育館内で、「女川中学校シニアスポーツ」(ペタンク)が行われ、生徒の皆さんと女川南区ペタンククラブの皆さんが、ペタンク交流をしました。

これは、総合的な学習の時間の一環として取り組む「潮活動」の1つで、今回は、椅子に座って行うストレッチを教えることや、ペタンクを通して地域の高齢者の方々との交流をすることを目的に行われました。

初めて、ペタンクをする生徒さんもいましたが、さすが若さ！
抜群のセンスと吸収力ですぐに上達し、対する女川南区ペタンククラブの皆さんも真剣な様子で勝負に挑んでいました。

女川中学校3年生の庄司大和さんは、「狙った場所に上手く投げるなど難しい部分もありますが、楽しい競技です」と話していました。

ペタンクを通して、異年齢が笑顔いっぱい交流できることはステキなことだと改めて感じた瞬間でした。

