

地域でみんながふれあいささえあって自分らしく安心して暮らせるまちづくり

気仙沼市生活支援体制整備事業

vol. 4

2025年3月発行

けせんぬま 支え合いだより



目 次

- 生活支援体制整備事業について . . . 1 ページ

- 地域が元気になる地区社会福祉協議会の取り組みを紹介 . . . 2・3 ページ

- 気仙沼発 私と地域が元気になる工夫と秘訣を紹介
(別枠 見守り活動の効果と種類) . . . 4～15 ページ

- 生活支援体制整備事業 取り組み(地域との連携・普及啓発事業)
 - みんなが元気になる話し合いの場づくり . . . 16・17 ページ
 - フレイル予防の普及 . . . 18・19 ページ
 - 地域支え合いフォーラム . . . 20・21 ページ
 - 地域福祉推進リーダー研修会 . . . 22 ページ
(お互いさまで支え合う地域づくりを考える講演会)
 - 「つながりワーカー」を養成する講座ができました！ . . . 23 ページ
 - みんなで進める地域づくり「地区社協紹介マップ」 . . . 24・25 ページ

地域での助け合いがもっと広がるように、 支え合い推進員がみなさんの活動をお手伝いします。

生活支援体制整備事業とは

高齢者等の社会参加、生きがいづくり、身近な地域での介護予防の場づくりを進め、住み慣れた地域でつながりを持ち暮らし続けられるよう、住民の皆さんが主体となった支え合い・助け合いの活動ができるような「地域づくり」に取り組むものです。



平成29年度より、気仙沼市から気仙沼市社会福祉協議会が委託を受けています。

地域支え合い推進員が応援します!!

生活支援体制整備事業を推進するため、市内に16ある地区社協圏域それぞれを担当する「第2層地域支え合い推進員」を9名配置しているほか、市全体を担当する第一層地域支え合い推進員1名の計10名体制となっています。



地域支え合い推進員の主な役割

見つける



- ・ 地域にある取り組みや人、知恵や工夫などの様々な宝物や助け合いの力を見つけます。
- ・ どんな困りごとを抱えているかなど、「地域の声」を把握します。

発信する



- ・ 地域活動の様子や活動に関わっている人の想いを、広報誌のほか様々な方法で発信します。

つなぐ

- ・ 人や情報、サービスや資源などを適切につなぎ、地域の困りごとの解決を支援します。
- ・ 関係する機関や団体、住民との調整役を担い、うまく連携するように調整します。



つくる

- ・ 話し合いの場（協議体）を活用し、「支え合いの地域づくり」に取り組むきっかけをつくります。
- ・ 地域の助け合いを広げるために、住民活動のはじまりを応援します。



次ページから、地域ごとのいろんなカタチの「支え合い」「助け合い」活動の一部を紹介します

地域が元気になる地区社会福祉協議会の 取り組みを紹介します

松岩地区社会福祉協議会

にこにこ会2024

松岩地区社会福祉協議会では、毎年地区全域を対象とした「お茶会」を開催しています。1年ぶりの再開とあって会話にも花が咲いた他、地域の老人福祉施設からの参加もあり大盛況でした。

また、今年はお茶会恒例の健康体操を盛り上げるために協力者による「にこにこ会2024」が立ち上がるなど、新しい活動も広がっています。



上地区社会福祉協議会

健康セミナー



上地区社会福祉協議会では、住民の社会参加につながる機会づくりのため、様々な取り組みをしています。健康セミナーには地区社協関係者や住民など34名が参加されました。今回は、「健康長寿のまちづくりのための生活実態調査結果」について市職員からお話を頂き、その後意見交換が行われました。健康に暮らして行くためには、人や社会と関わり続けることが大切ということを改めて確認する場となりました。

魚町地区社会福祉協議会

ニュースポーツ体験会

魚町地区社会福祉協議会では、魚町地区ボランティアクラブと連携しながら地域活動を推進しています。研修や体験会で習得したことを地域へ持ち帰り広く周知に努めています。

住民より、運動不足の解消のためスポーツをしたいと要望があり、運営委員会役員で検討し体験しました。令和7年度5月にボランティアクラブで地域住民対象のユニカールの体験教室を実施することとしています。



地域課題を地域の役職を担う方、住んでいる方々も自分事として受け止め、地域住民が安心して暮らせる支え合いの地域づくりを進めています。



顔の見える身近な地域で、不安や悩みを相談できる場所や人がいて、困った時に「たすけてほしい」と言える関係をつくることが「支え合いの地域活動」です。自分の特技を活かして、地域活動に参加しているシニアが市内にはたくさんいます。日々のつながりや交流は、元気で住みよい地域をつくることにつながります。

新月地区社会福祉協議会

にいつきサロン



にいつきサロンは、新月地区社会福祉協議会を始めとする地域活動団体が連携・協働し開催しています。住民のだれもが集うことができる交流の場です。

この日は、公民館の職員による「歌声喫茶」です。歌を歌うことは認知症予防や脳の活性化になります。大正から昭和にかけての懐かしい歌を声高らかに合唱しました。



八瀬 森の学校と共催



茶道の師範とお茶会



看護師グループ「ひなたぼっこ」
バイタルチェック

～気づきを大切に必要と感じたことから取り組もう～

新月地区関係機関と連携した事業

(一部紹介)

- ①フレイル予防講座＋住民座談会
主催：新月地区社協
- ②もの忘れ予防講座＋住民座談会
主催：地域活動団体
(民児協・Vクラブ・老連など)
- ③介護予防講座＋住民座談会
主催：新月公民館

※共催：気仙沼市社会福祉協議会（生活支援体制整備事業）、
松岩・新月地域包括支援センター
協力団体として、主催以外の地域活動団体が関わっています。

・要介護状態にならないための知恵の習得
・自分の住む地域に目を向ける
・地域でできることを考える機会
・住民の声を集める（地域の現状の把握）

住民懇談会

・座談会での住民声の共有
・今活動していること（現状や困りごとから今の取り組みがある）の共有

地域活動団体が一体となり、地域や活動に目を向け
取り組める環境づくり（共有の場づくり）

令和4年気仙沼市地域包括ケア推進協議会コミュニティ・生活支援専門部会
(生活支援体制整備事業第1層協議体) 吉田勝彦会長発表資料より

新月地区社会福祉協議会の連携・協働

(順不同)

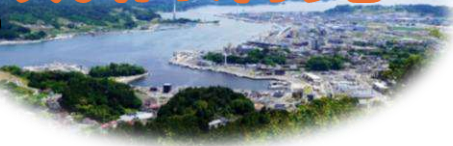
新月地区社会福祉協議会
新月地区民生委員・児童委員協議会
新月地区振興協議会
新月地区老人クラブ連合会
新月コスモス会

など地域活動団体

新月公民館
松岩・新月包括支援センター
気仙沼市 気仙沼市社会福祉協議会
など専門職等



気仙沼発



私と地域が元気になる
工夫と秘訣を紹介します!



大島地区

浅根自治会「お茶っこ会」

第2日曜日、お茶会を行っています。この日はおひなさま会が行われ、「北国の春」の曲に合わせて体操を行った後、婦人部による踊りが披露されました。カラオケも次々披露され、笑いが絶えない楽しい時間となりました。

お茶会に参加することで、地域の情報交換の場となり、お互いの見守りにつながっています。



面瀬地区

鶴巻二区グラウンドゴルフ愛好会



週4日、地区内の専用コートからは、笑い声とボールを打つ音が響きます。いつもなら春まで活動休止ですが、今年は暖冬の為、2月には活動を再開することができました。同じ趣味を持つ仲間との活動は健康増進だけではなく、見守りや気に掛け合にもつながっています。

小泉地区

しょう がっ こう 笑 楽 幸

毎月第2水曜日、サロンを行っています。参加する世代も幅広く、昔からの言い伝えや料理等の話、講話、レクリエーションなどをおり交せて交流し、繋がりを深めています。他地区での活動なども積極的に取り入れながら、楽しく生きがいに繋がるサロンを目指しています。



唐桑地区

仲良し会「お習字の会」

7年前から鮪立地区で始まり、会員は10名、週1回月曜日に活動しています。コロナ禍で会員が少なくなっても活動を続けてきました。週1回、集中したり、皆と集まったり、とても充実しています。書いた作品は、鮪立老人憩いの家や唐桑文化祭などに展示し、住民のみなさんに見て頂く事で会員の方々の張り合いになっています。



上地区

上地区社協「男の料理教室」



栄養士会の梶原優子さんを講師に、日ごろは料理していない男たちがイカを使った料理に挑戦しました。出来上がった料理に「おふくろの味を思い出した」など懐かしい思い出話に花を咲かせていました。

松岩地区

後沢3区信義会 お茶のみ会～男の味工房

お茶会では気になっていること、やってみたいことや自治会からのお知らせなど、情報の共有からアイディアや取り組みが生まれています。自治会長、サロン代表より「料理教室や遊具づくりなど、腕に覚えのある方から知恵をもらい、さまざまな活動をしています」とお話を伺いました。



鹿折地区

鹿折地区ボランティアクラブ



コロナ感染症で控えていた、高齢者施設訪問を再開しています。他の地域団体とも連携を取りながら活動しています。

その一環で小中学生の登下校時の見守りを、「見守り隊」の一員として行っています。活動に参加することで目標ができます。会員一同が「和を大切に」を心がけて楽しく活動しています。

大島地区

「わ・わ・わの会」

長崎地区では、「みんなで集まってなにかしたいよね」という声があり、今年の6月に会を立ち上げました。

名前の由来は「笑いのわ、和みのわ、話題のわ」です。現在の会員は18名で、長崎地区以外の方も友達の輪で入会しています。

活動は毎週金曜日、大島みどりのふれあい広場でグラウンドゴルフを行っています。昔ながらのきな粉つめり「ほろきばっとう」を作ったり、クラフトバック作りと、得意分野を教え合いながら楽しく活動しています。

集うことで交流の拡大やお互いの見守りになっています。



上地区

滝2地区交流サロン ～男性の部～



滝2地区交流サロンから男性の集まりの場「麻雀の会」が生まれました。親睦を深めた仲間とコーヒーを飲みながら楽しいひと時を過ごします。

麻雀で手や頭を使うことが脳トレになるほか、自治会館に向かう坂道を上ることで足腰が鍛えられ、体力づくりと健康維持につながっています。

面瀬地区

下沢自治会「さざ波会」

健康体操講座やカラオケパーティーなどを企画したところ、出席率も良く参加した住民さん同士、話が尽きなかったようでした。地域のお茶会に参加することで介護予防やフレイル予防になり、普段から気にかける関係を築くこともできます。

地域の住民さんが集う機会が増え、お茶会を継続していくことで地域がどんどん元気になっています。



新月地区

上八瀬下自治会



上八瀬下自治会で新月地区社会福祉協議会「フレイル予防講座と住民座談会」が行われました。地域の現状を自由に話し、共有することで地域の中で何が行われているか知ること、取り組みに繋がるきっかけになります。

住民同士の交流が活発になることで、地域内に顔なじみの関係が生まれ、互いに支え合えるつながりが築かれていきます。

階上地区

森前林卓球クラブ

平成30年より活動が始まりました。

昨年より週1回だった活動を2回に増やした結果、出席率が各段に良くなったそうです。

今後の活動では、他の地域との交流試合などを通じて、つながりの輪をさらに広げていきたいと考えているそうです。

活動を通じて顔なじみが増えたほか、練習を重ねて上達することで達成感が得られ、それが生きがいにもつながっていきます。



唐桑地区

鮪立クラブ

第2・4木曜日、鮪立老人憩いの家を会場に会員10名で活動しています。

体操を中心に時々作り物なども織り交ぜながら活動しています。クラブの代表がさまざまな勉強会に参加し、そこで得た知識や情報を会員に共有しながら、一緒に体操に取り組んでいます。

また、鮪立地区で定期的に行われている茶話会にも会員が体操を実践し、フレイル予防や地域の健康づくりやコミュニケーションの一助にもなっています。



松岩地区

ひだまりカフェ



月に1回水梨・羽田地区の方々が水梨文化会館に集います。

集まる日の連絡は口コミ、声掛けです。この日は気仙沼市の写真家佐々木徳朗さんの写真を見ながら、移り変わる気仙沼の様子を懐かしんだり、語り合ったりしました。

代表の秋山さんは、地域のみなさんとのふれあいから「集いの内容を考えることが私の生き甲斐で、自分が年齢を重ねた時、同じようにしてもらえればうれしいの。みなさんの得意なこと、今まで経験してきたことを大切に元気で幸せに暮らしてほしい」と話されています。

面瀬地区

高谷親交会「お茶べり会」

月1回の活動では、介護予防やフレイル予防の体操を欠かさずお茶会に取り入れ、参加している皆さんの健康維持と笑顔の維持に効果を発揮しています。

時には包括や地域支え合い推進員と連携し健康講座や脳トレなどを企画・実施しています。



上地区

館山 2 区自治会

日頃から自治会活動を通して地域住民の集いの場づくりを行っています。

また、地区内の福祉施設や利用者との継続的な交流を通して、日頃から地域住民のつながりづくりと共に、地域全体で支え合う温かいコミュニティを育んでいます。



面瀬地区

面瀬小 1 年生との世代間交流会



面瀬地区自治会連絡協議会では、初の試みとなる面瀬小 1 年生と住民との交流会を実施しました。児童による音楽劇や、お茶を飲みながらおしゃべりをしたりと楽しいひと時を過ごしました。会長の遠藤光夫さんは、「今後も児童との交流を続けていきたい」と話されていました。

日頃から多世代が交流できる機会を大事にし、地域全体で見守りを行う意識を高めています。世代間交流は子どもたちと地域の大人たちとのつながりを強め、安心安全な地域づくりの機会にもなっています。

「通いの場」の介護予防効果

スポーツ、ボランティアや趣味の活動を行う「通いの場」への参加率が高い高齢者ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向にあることがわかっています。体操などで無理なく、楽しく体を動かして心身を健康に保ち、自らの健康管理を意識するきっかけになります。

さらに「通いの場」で人と会い、コミュニケーションを取ることは適度な精神的刺激となり、閉じこもり防止にも効果が期待できるそうです。



人と人がつながる地域の見守り

中央地区

「中央地区ボランティアクラブ 配食サービス」

毎月1回の福祉施設での奉仕活動のなど様々な活動を行っており、活動の1つとして地区内の一人暮らし高齢者を対象に配食サービス・友愛訪問を実施しています。

お弁当と一緒に笑顔をお届けすることで、安否確認や孤独感を軽減するだけでなく、お互いが元気になるきっかけにもなっています。



見守り活動の効果と種類

○見守りの意識が高まることで、気に掛け合いあいさつの多い明るい地域になり、高齢者等の孤立予防や生活の変化に気づきやすくなります。

○悪質な業者も入りにくくなり防犯効果が高まります。

地域全体での見守り

- ・通学路巡回、夜回りなど
- ・畑で仕事をしながら
- ・買い物しながら
日常的な挨拶をしながら
の「ながら見守り」など

集いやサロン等での見守り

- ・老人クラブ活動やサロン、
趣味のサークル活動で
定期的に会うこと、お休み
の日は連絡し合うなど

お友達（個人）の見守り

- ・家族や友人、民生委員、
ボランティアクラブなど
が行う定期的な見守りや
友愛訪問活動など

鹿折地区

小々汐お茶のみ会

毎月1回、住民誰もが参加できる雰囲気で行っています。お孫さんなどと一緒に来る方もおり、多世代交流の場にもなっています。持ち寄った手料理やお菓子を頂きながら語らう様子は、お茶の間のようです。

生活の知恵や地域の話など、様々な情報を共有する場であり、見守り見守られる機会にもなっています。お茶のみ会は今年で8年目。楽しんで活動することが継続の秘訣です。



唐桑地区

明戸ニュータウン 親睦会



会員は明戸ニュータウンの住民の方で月4~5回、みんなの談話室で活動しています。体操やゲーム・作り物などの後にお茶会を行っています。また、地区の花壇づくりや唐桑幼稚園の園児達と芋掘りの交流もあり、コロナ前は芋煮会も行っていました。一人暮らしの多い

住宅で、おしゃべりをしたり笑ったりと、集まることでお互いの見守りと大切な皆の居場所になっています。

日常生活での声掛けやあいさつが地域の見守りになっています

個人にもたらす効果

- つながる安心感と喜びがある
- 生活への意欲や生きがいを高める
- 犯罪被害や災害時の不安解消や円滑な避難につながる
- 問題の複雑化、深刻化を防ぐ
- 地域の問題への関心が高まる
- 福祉制度やサービスへの理解が進む

地域にもたらす効果

- 地域のつながりが深くなる
- 問題解決の方策について話し合い、取り組むことで問題解決力が高まる
- つながりが深くなり問題解決力が高まると「共に生きる社会」の実現ができる

上地区

古町四区自治会

古町四区自治会館において、避難訓練と軽運動を合わせた企画やミニディを開催し、地域住民のフレイル予防に取り組んでおり、健康維持増進と生きがいづくりを行っています。日頃から声掛けを通してコミュニケーション作りを大事にしており、日々の活動が見守りにつながっています。



魚町地区

なかよし会



地域の敷地を有志で整備し、週に2回、自分たちのペースで無理なく活動が続けています。最高齢 93 歳の女性の若さと健康の秘訣を学びながら、グラウンドゴルフにも積極的に参加しています。いくつになっても「チャレンジ」と「ワクワクする気持ち」が大切だと感じています。

活動の後は、近所の商店に集まって「お茶っこ飲み」を楽しみながら、会話に花を咲かせています。みんなでおしゃべりする時間が何よりも楽しく、ここに来るのが毎回の楽しみになっています。

「どうもね。あんだいで、かわりねすか？」がこだまする！

こんにちは。あなたのところは変わりないですか？

集まること、つながり合うこと、そしてお互いの心と体の健康を支え合いながら、楽しい時間を共有できる大切な居場所であり、交流の場となっています。



緩やかな見守り活動を始めてみませんか？



ステップ1 声掛け

- ・声をかける
- ・挨拶をする

ステップ2 つながる

- ・顔の見える関係
- ・話し相手
- ・気にかかる
- ・ちょっとのお手伝い

ステップ3 気づく

- ・異変に気付く
- ・お話を聴く

ステップ4 つなげる

- ・適切な所へ
連絡・相談

西地区

九条三区自治会お茶会

これまで「九三寿会」^{くみじゅかい}を中心として活動していましたが、現在は活動の一部を自治会婦人部が引き継ぐ形でお茶会を実施しています。

この日は、講師に中央交番署長を迎え「特殊詐欺防止講座」を開催しました。地域のつながりを大切にし、気に掛け合う関係性を築くことや、地域の高齢化が進む中、コミュニケーションの重要性を考えています。



中央地区

四つ葉会



平均年齢 90 歳のご近所の仲好し 4 人組です。お互いに電話をするのが日課です。

それぞれの家を順番に訪れ、時には「くるくる喫茶店」に集まります。近況を語り合って共に元気を貰っています。健康の秘訣は、歩くこととおしゃべりが一番で、年齢を重ねてもお互いを気に掛け、何でも参加することに意義があると話されています。気軽に寄れる喫茶店が地域の方々の緩やかな見守りの場になっています。

何だか いつもと違って様子が変だな と思った時は！



その他の主な相談先

お近くの民生委員・児童委員

または、

市高齢介護課地域包括支援センター
気仙沼市社会福祉協議会

電話 22-3463 (直通)
電話 22-0709 (代表)

西地区

西地区ボランティアしあわせの会

西地区ボランティア「しあわせの会」は昭和 56 年に発足し、44 年の歴史と活動実績があります。

今年度の「かぼちゃ粥をいただく会」では民生委員さん方に参加者の送迎の見守りをお手伝い頂くなど、関係団体との連携も生まれています。



敬老会の開催も西地区社協他関係団体と協力し集う場の継続に力を注いでいます。皆さんに喜んでいただける活動は自分たちの生きがいにも繋がっています。

大島地区

大島婦人会



島内の施設訪問、小田の浜の海岸清掃、防災訓練には世代間交流の一環として小学生と一緒に炊き出し訓練を行っています。

この日は、踊りや歌やゲストのギター演奏など楽しい時間を過ごしました。大島婦人会は「子供たちの成長を見守る」ことから始まっています。

地域活性化の為に年代を問わずお声掛けしてお誘いしています。それが地域の見守りにも繋がっています。

鹿折地区

浪板一区お茶っこ会

自治会の文化福祉部の主催で行われています。

地区にお住いの高齢の方々の交流の場で、多くの方が参加し楽しく活動しています。お会いして会話をして近況を話たり、介護予防体操「海潮音体操」やニュースポーツを行います。



顔を合わせることで、地域の結びつきも強まり、地域住民の皆さんの健康につながります。

南地区

南地区絆クラブ

中央交番の署長を講師に迎え、「特殊詐欺防止講座」を開催しました。

会員だけではなく、幸町住宅、内ノ脇住宅の方々にもお声かけし、参加者は26名になりました。

詐欺の手口や撃退方法など、学んだことをご近所さんや友人に伝えながら、ともに気を付けて生活することを確認しました。



松岩地区

前浜青空サロン



宮城県気仙沼地方振興事務所から講師を招いて、詐欺防止講座が開催されました。

近隣地域にも呼びかけ、浦田ロコトレ同好会の方々も参加しみんなで詐欺の手口や契約の注意点などを学びました。

代表の森谷さんより、「身近な人への相談、声の掛け合いが詐欺を防止します。住みよい松岩地区を作りましょう」とお話がありました。

地域のつながりは最大の防犯です

「鹿折子ども見守り隊」



鹿折地区社会福祉協議会では、令和2年10月よりモデル指定を鹿折地区振興協議会の「鹿折子ども見守り隊」による推進事業として受け、取り組みを進めてきました。登下校時に、黄色のユニフォームを着た地域の方々が「散歩をしながら」「畑の作業をしながら」など生活の中でできる範囲で見守りを行っています。

この取り組みが認められ、令和6年度には防犯協会会長・気仙沼警察署長連盟表彰を受賞されました。

活動を通して、住民の社会参加や役割づくり、多世代の交流も生まれています。

みんなが元気になる話し合いの場づくり

気仙沼市では、16ある地区社会福祉協議会の圏域ごとに、住民のみなさんの声や困りごと（ニーズ）に合わせた話し合い場（協議体）づくりが進められています。

協議体は、地域の中で「支え合いの輪」を広げていくために、住民同士が集まって話し合い、必要に応じて人や団体がつながるネットワークづくりの場です。



〈協議体の役割〉

- 地域のさまざまな情報を共有する場
- 地域づくりの意識と方向性を整える
- 地域の課題やニーズを把握する
⇒見える化し、みんなで理解しやすくする
- 支え合い推進員の活動をバックアップする

津谷地区社会福祉協議会

津谷地区社協は、6つの地域で構成されており、その6カ所にミニ社会福祉協議会（ミニ社協）が設置されています。

津谷地区社協と本会では、その活動を推進しており、住民懇談会もミニ社協が主体となり令和6年12月中に山田、北区、川内の3つの地域で開催されました。



懇談会では、それぞれの地域の実情や普段から取り組んでいる活動、これからの活動などについて意見が出され、自分たちの住む地域について共に考える機会となりました。懇談会で出された内容を活かし、地域の方々と一緒に地域課題の解決や地域福祉推進に取り組んでまいります。

新月地区社会福祉協議会

「健康長寿のまちづくりのための生活実態調査2022」調査結果を聞いた後、「ふだんの暮らしについて話してみよう」をテーマに、グループに分かれ懇談をしました。個人やグループの介護予防への取り組みや、社会参加が生きがいになることについて話合われ、地域で介護予防を普及して行きたいという意見が出されました。



上地区社会福祉協議会

「災害後も自宅で過ごす在宅避難のススメ」というテーマで、明治安田仙台支社気仙沼営業所所長からお話をいただきました。ポイントとして「避難とは避難所に行くだけではなく、災害の種類や程度によっては自宅での避難生活が良い場合がある。防災グッズを準備し定期的に点検する必要」などが挙げられました。

「避難について様々な方法を知る機会となり、参加者の意見交換も活発に行われました。」



唐桑地区社会福祉協議会



令和5年度の住民懇談会で得られた成果をふまえ、地域の皆さんともっと気軽に話し合える場として、「ふくし座談会～みんなで話そう！みんなで考えよう！～」を開催しました。

今回は、唐桑旧小学区の「小原木」「唐桑」「中井」の3つの地区に分かれ、「支え合い」をテーマにそれぞれの地域で座談会を行いました。日々の暮らしや地域のつなが

りに関わる大切な声がたくさん出されました。

参加された方からは、「こうやって話し合える機会があるのは、とてもいいことだね」といった感想も多く聞かれ、今後もこうした座談会を続けていくことの大切さを感じました。

話し合いの効果って？

話し合いは、みんなで意見を出し合って、「じゃあどうする？」を一緒に考えるための大事な時間です。

一人で考えるだけじゃ気づけないアイディアも、いろんな人と話すことでたくさん見えてきます。地域にはいろんな立場や考え方をもつ人がたくさんいます。話し合いを通じて「うちの地域に合ったやり方ってなんだろう？」って考えていくことができます。

身近な人と気軽に話すことから始めて、お互いの思いを知ること、自然と信頼やチームワークも強くなっていきます。



市民サポーターと一緒に 地域にフレイル予防を広めています

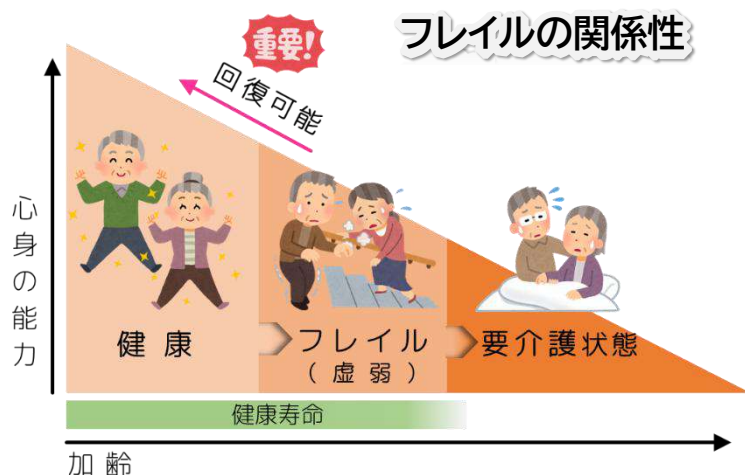
気仙沼市では令和元年度から、東京都健康長寿医療センター研究所と連携し、「フレイル予防サポーター（市民サポーター）」の養成を行っています。これまでに延べ 71 人が受講し、現在は 53 人が地域で活動中です。

市民サポーターは、フレイル（心や体の衰え）について地域に伝え、健康づくりを支える役割を担っています。地域支え合い推進員もその一員として活動しています。

自治会での集まりや地域サロンで「フレイル予防を学びたい」などのご希望がありましたら、市高齢介護課までお気軽にご相談ください。



気仙沼市高齢介護課 22-3462（直通）



フレイルとは、年をとることで心や体の状態（筋力や考える力など）が少しずつ弱くなった状態のことです。この状態のままだと、転びやすくなったり、日常生活がむずかしくなったりして、介護が必要になることもあります。

しかし、早めに対策をすれば回復も可能です。フレイル予防では、次の**3つの柱**が大切です。

- 栄養（しっかり食べる）
- 運動（からだを動かす）
- 社会参加（人とつながる）

地域活動やサロンなどで、これらを学ぶ予防事業を実施しています。

家族と仲間とみんな de 介護予防！



鹿折ウォーキングクラブ



浪板二区自治会



鶴ヶ浦自治会



梶ヶ浦自治美徳会



ババカフェ



鹿折グラン・マの会

キャラバンメイト（専門職）と一緒に もの忘れ予防の普及をしています



新城東「東高会」



浦の浜自治会



ありんこの会

地域で「もの忘れ予防講座（認知症サポーター養成講座）」を開催する際に、キャラバンメイト（認知症に関する知識をもつ専門職）と一緒に、地域の方々にわかりやすく、身近なかたちで広げるお手伝いをしています。

講座では、もの忘れの仕組みや予防のコツを学びます。学んだあとは、脳トレやおしゃべりの時間も取り入れて、楽しくリラックスしながら予防に取り組める工夫をしています。

ご家族や地域の方が認知症を正しく理解し、みんなで支え合える地域づくりを目指しています。



地域のつながりを育む元気なまちづくりを目指して



気仙沼市生活支援体制整備事業

令和6年度地域支え合いフォーラム

〔令和7年2月13日
ワン・テン大ホール〕

地域のつながりの大切さを再認識し、新たな住民参加による介護予防や支え合いの取り組みを広げるための事業として開催しました。



はじめに、東北子ども福祉専門学院副学院長の大坂 純 先生より、「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすために」をテーマにご講演をいただきました。大坂先生からは「お互いさまの支え合いで、自分らしく暮らし続ける地域をみんなで作っていきましょう」と参加者に向けて力強いメッセージが送られました。



続いて、地域で実際に行われている支え合い活動について、地域食堂スマイル（南町・柏崎地区）と産直まっちゃん（新月地区）の2団体から実践発表がありました。

最後に市高齢介護課よりフレイル予防サポーター養成事業についての情報提供と、参加された130名全員で海潮音体操を実践してフォーラムを終了しました。

【地域食堂スマイル】

男性の一人暮らし高齢者を対象とした料理教室をきっかけに、女性グループが中心となって地域食堂を立ち上げ、新たな交流の場を創出。地域内のつながりが広がるきっかけとなっています。



奥原 美紀子さん



吉田 貴一さん

【産直まっちゃん】

地域の住民有志による話し合いから始まった直売所の立ち上げまでの取り組みを紹介。新鮮な地元野菜とともに、人と人との絆が育まれています。



参加された
方々の声



「地域の活動が誇らしく思えた」

「自分も何かに関わってみたいという気持ちが芽生えた」

「支え合いの輪が広がっているのを感じた」

地域での支え合い活動は、住民同士のつながりや生きがいづくりに大きな力を発揮しています。これからも様々な機会を捉え、地域で行われている支え合いの活動を把握し、住民主体による“元気な地域づくり”を一緒に進めます。



令和5年度の事業実施から、新たな活動が生まれました。

南町・柏崎地区 地域食堂「スマイル」

事業実施のきっかけ

「男性一人暮らし高齢者の **フレイル予防** と **つながりづくり** 」が出来ないだろうか？」

住民(一人暮らし男性)の声



- ・食事はいつも簡単に済ませている。
- ・出来合いのものを食べている。
- ・一人で食事をしていることが多い。

地域の状況

- ・高齢でも現役で商売をしている。
- ・商店でのお茶のみ・見守りがある。
- ・震災と高齢化で地域活動や集まる場がない。

健康長寿に関する実態調査の結果から



- ・月1回以上の社会参加を辞めた男性が多い

南町・柏崎地区 社協と話し合い



レンジで簡単！ 「バランスよく食べよう」 男の料理教室



生活支援体制整備事業として、
地区社協・おとめの会 と共催

地域食堂「スマイル」

令和6年11月2日スタート

参加費

- ・こども 無 料
- ・おとな 200 円

開催日時

毎月1回 第1 土曜日

開店時間 11:00～13:00



小さい子どもから高齢者
まで地域のさまざまな
世代の人々がつながる
居場所になっています。

これからも、
人と人がつなが
る何かがあったら
いいよね。



もうだ、
誰でも参加できる
地域食堂をしよう！



また、集まる場をつくりたい！

おとめの会 に相談

元料理人の方を
講師にして、
料理教室を
やってみよう！



旬を味わう！ かつおの料理教室 開催！



参加者どうしの
新しいお茶のみの関係が
生まれましたー！



東日本大震災後に友人を中心に話を聞き合う「ランチ会」からボランティアグループ「おとめの会」へ。
被災された方々への支援を経て、2017 年からは、「こども食堂」を月1回開催。コロナ禍による活動休止と
なったが、公営住宅でのお茶会などへ活動を変化させながら活動を継続しています。

“助ける”は得意、“助けて”は苦手？

地域のなかで支え合う つながりの輪を広げよう

令和6年度 地域福祉推進リーダー等研修会

令和7年3月7日
市民福祉センターやすらぎ

お互いさまで支え合う地域づくりを考える講演会



ご近所福祉クリエイターの酒井保さんをお招きし、「お互いさまで支え合う地域づくりを考える講演会」を開催しました。

高齢化が進む今、地域でどのように支え合っているかをユーモアを交えてお話しいただきました。2025年には後期高齢者が2,200万人を超え、介護の担い手不足が課題となっています。そんな時代に求められるのは、「助けて」と言える勇氣と、それを受け止められる地域のつながり。

講演では、「支える人は多いけど、“助けて”が言える人は少ない」という現状や、昔のように“お互いさま”で支え合っていた地域社会の姿も紹介されました。サロン活動やふれあいの場づくりが、フレイル予防や生きがいづくりにつながることも再確認できる機会となりました。地域の「ふだんの暮らし」を大切に、誰もが無理なく「支える」「支えられる」関係でいられる仕組みづくりの大切さをあらためて感じさせてくれる講演でした。

参加者からは、つながりの大切さや地域の支え合い活動への関心が改めて高まったという感想が多数寄せられました。

2025年問題
後期高齢者が
2200万人を超す。

国民の3人に1人が65歳以上、
5人に1人が後期高齢者に。
65歳以上5人に1人が認知症！？

『文藝春秋』2015年7月号 『二〇二五年「老人大国」への警告』より

「ふだんの暮らし」
を育むものは？
(暮らしぶり／気になり合う関係)



お宝

「支え合い」は、
暮らしからつくられる！

じつは、地域の中には、
「ホンモノの支え合い」が
いくつもある！

「日常」に寄り添えるのは、
同じ地域に暮らす**住民**

※専門職には手が出せない！

**アナタは、
「助けて！」
と言えますか？**



「つながいワーカー」を養成する講座ができました！

この講座は、「地域における人とひとのつながりの希薄化が進行しているなかで、地域の大切さについて再確認し、地域福祉関係団体が一体となり日常生活を支える仕組みづくりを進めるための1つとして開催しています。

オンライン（インターネットを使用して映像視聴する）講座となっていて、子ども、障害のある人、高齢者等幅の広い人への関わり方をわかりやすいイラストとともに、地域の中でつながるヒントなどを具体的に学べるのが特徴です。

※このプログラムは、宮城県共同募金会からの事業助成を受け実施しているものです。

◆地区社会福祉協議会対象おためし講座



◆大島地区社会福祉協議会



◆津谷地区社会福祉協議会



◆気仙沼市ボランティアクラブ連絡会



◆鹿折地区社会福祉協議会



〈今後の開催予定〉


このほかにも、魚町地区社会福祉協議会、松岩地区社会福祉協議会で開催を予定しております。

ご好評につき、令和7年度も継続して開催いたします！みなさまのご要望に応じて、地区社会福祉協議会や自治会など、地域の団体単位での開催も可能です。ご希望の際は、地域支え合い推進員へお気軽にご相談ください。

※受講修了書・研修資料・必要な資材等は、こちらでご用意いたします。

地区社会福祉協議会（略：地区社協）とは、同じ地区で生活する住民同士の多様な「つながり」を基礎にした住民皆さんによる活動組織です。ここでは、個人や地区が抱える課題の発見・共有・解決に向けた取り組みを通じて、身近な地区に安心を広げる活動をしています。

気仙沼市内には概ね中学校区単位に16の地区社協があり、地域の状況に合わせて以下のような活動が展開されています。

ふれ合う	学 ぶ	支える	見守る	知らせる	募 る
<ul style="list-style-type: none"> ・ふれあいサロン ・コミュニティカフェ ・交流会 	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉講演会 ・福祉講座 ・ボランティア育成講座 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域組織の支援（ボランティアグループなど） ・避難行動要支援者への支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・見守り活動 ・声かけ運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報、通信の発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャリティーショーやバザーの開催

市内各地区社協会長から各地区の取り組みや今後に向けたメッセージをお届けします。

※令和6年6月20日時点の情報です。

1 西地区社会福祉協議会



小山 太郎 会長

コロナ禍で活動が中止・減少していましたが、今後は少しずつ集まりの場を作っていきます。この地域の彩りある想いに寄り添い、笑顔がこぼれる暮らしをつくれるよう頑張ります。地域皆さんのお力添えをよろしくお願いします。

2 上地区社会福祉協議会



小山 謙一 会長

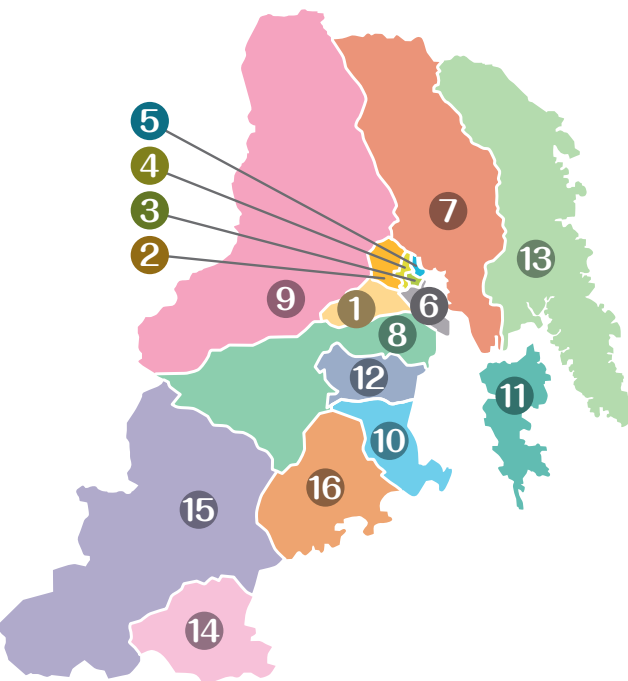
健康長寿のカギは「フレイル予防」と考えており、社会参加を促す青空喫茶店や麻雀大会のほか、健康・福祉などテーマ別のセミナーを今年度も実施します。さらに、防災と福祉は一体とも考えていることから、防災に関する事業も行います。

3 中央地区社会福祉協議会



尾形 公 会長

前任の齊藤典夫さんに代わり会長に選任されました。聖徳太子の「和を以て貴しと為す」がモットーです。
「無理せず、楽しく！」笑顔で気楽に頑張ろうと思っています。
地域の皆さんといろんな出会いを楽しみにこれから取り組んで参ります。



4 魚町地区社会福祉協議会



神山 正志 会長

前任の菊田健藏さんに代わり会長に選任されました。
ここ数年、地区ボランティアクラブが中心となり、住民同士の交流が行われています。今後も、地域のいろんな団体等と連携を図りながら、住民皆さんとともに支え合いの地域づくりを進めます。

5 南町柏崎地区社会福祉協議会



大井 憲一 会長

震災後、活動協力者が減少し、思うような活動が出来ない状況が続いています。商店関係者の多い地域ですが、安心して暮らすことが出来る地域を目指します。また、昨年に引き続き「敬老会」（75歳以上対象）を開催する予定ですので、ぜひご参加ください。

6 南地区社会福祉協議会



小泉 則一 会長

3・11で壊滅的に被災した南地区は、再び訪れると言われている災害に対し、日頃の研鑽活動で得た、些細な情報も共有して、安全な避難活動の確立を目指します。日頃からの声かけ運動による高齢者の孤立を無くし、小中学生達の登下校見守りと交通安全の活動も展開していこうと思います。

7 鹿折地区社会福祉協議会



千葉 和男 会長

3.11の津波被害に加え、コロナ禍もあり、これまで十分な活動が出来ない状況でした。今年度は地域住民の皆さんや事業所・企業様から一層のご理解とご協力をいただきながら、安心して暮らすことが出来る地域を目指して、様々な取り組みをしていきたいと考えています。

8 松岩地区社会福祉協議会



小野寺佐千夫 会長

「地域ぐるみの活動体制整備を進め、みんなで幸せに暮らせる地域社会の実現」に向け、関係団体と意見を出し合い、より連携を深めて参ります。高齢者交流事業のほか、交流支援として音楽を通した身近な範囲の集う機会づくりを地域の皆さんと進めていきます。

9 新月地区社会福祉協議会



吉田 勝彦 会長

数年前から地区内の認知症高齢者を減らすことを目標に掲げて様々な活動を進めています。現在、旧小学校区（新城、月立、落合の3地区）でフレイル予防の地区座談会を開催しています。日常で話す機会が少なくなった昨今ですが、いろんな話題で盛り上がっています。多くの住民皆さんの参加をお待ちしています。

10 階上地区社会福祉協議会



畠山 静良 会長

コロナが5類に移行して1年が過ぎましたが、終息したわけではないことから、今後も感染予防に努めながら福祉活動を実施します。引き続き、地域・各団体と手を取り合い、階上地区のつながりづくりを推進します。

11 大島地区社会福祉協議会



小野寺 修 会長

国立公園の豊かな環境の中、地域の方々は海に山に、また、スポーツやサークル活動で楽しくいきいきと暮らしています。これまで育まれてきた小さな地域なりの支え合い、いたわり合いの精神を大切にしながら、地区社協として寄り添い支援できればと考えています。

12 面瀬地区社会福祉協議会



内海 勝行 会長

面瀬地区住民総参加のもと、福祉組織の強化を図り、愛と思いやりの満ちた福祉社会を創造していくため、市社協並びに各種団体との連携を密にし、地域住民の生活福祉の向上に努めてまいります。

13 唐桑地区社会福祉協議会



吉田 茂 会長

コロナ禍でも多世代が集う場として「唐桑アート展」を継続開催してきました。地域の活動が徐々に再開していますが、少子高齢化や人口減少による生活課題も多く見受けられます。これからも社会変化に応じた「集まり」を地域の方々と一緒に考え、福祉向上に繋げていきたいと思っています。

14 小泉地区社会福祉協議会



及川 茂昭 会長

震災では大きな被害がありましたが、現在では、高齢者による集いの場や若者を中心としたまちづくり団体による様々な活動が活発に展開されています。これからも小泉地区の住民によるつながりづくりを一体となって推進していきます。

15 津谷地区社会福祉協議会



佐藤 恵子 会長

地域の生活課題の解決に向けた話し合いや活動に取り組み、ふれ合い支え合いの地域づくりを推進します。地区独自の福祉推進員制度への理解促進と体制の整備を進めるとともに、ミニ社協活動※の支援や各種研修にも力を入れています。

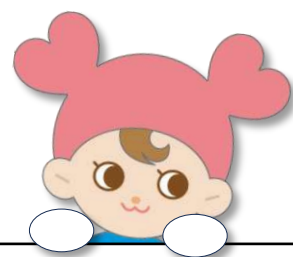
※より小さい圏域での地域福祉活動のこと。

16 大谷地区社会福祉協議会



佐藤 兼一 会長

大谷地区社協は、結成15年を迎えます。ボランティア団体ちどり会と共催して、1人暮らし高齢者へ年2回の食事配達（ぼた餅・かぼちゃ粥）の実施を中心に、福祉団体等と協働し、ふれあいと支えあいによる福祉コミュニティづくりを推進しています。



生活支援体制整備事業

けせんぬま 支え合いだより vol.4

〈編集・発行〉 **社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会**

住所：988-0066 気仙沼市東新城2-1-2

電話：22-0709 FAX：22-4467

(支え合い推進員直通：22-0722)