

名取市地域支え合い情報誌 第3号

なとたん

～つながろう！チイキ～

令和3年1月15日発行



“なとたん”は

「名取を探求・探索しよう」という意味を込めてつけた名称です。
支え合い活動に着目すると、地域の新たな魅力が見えてきます。
地域の素晴らしい活動を詰めたパンフレット。ぜひご覧ください。

発行：社会福祉法人 名取市社会福祉協議会（生活支援体制整備事業）

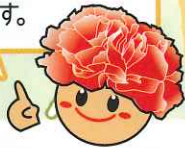
なとたん!地域支え合いマップ vol.3



第1層生活支援コーディネーターは、地域にはどんなつながりや支え合い(地域のお宝)があるのか、日々、地域の皆さんに教えていただく活動をしています。

また、地域のお宝が果たす効果を地域の皆さんと発見し、それを多くの方々に伝えていく役割を担っています。

第2層生活支援コーディネーターは地域にある支え合いとそれを必要としている方をつなぐ役割を担っています。



1

第1層生活支援コーディネーター

社会福祉法人 名取市社会福祉協議会

所在地：〒981-1224
名取市増田五丁目13-35

電話：022-384-6669

F A X：022-384-6844



2

第2層生活支援コーディネーター

名取東地域包括支援センター

担当地区：増田・閉上・下増田

所在地：〒981-1223
名取市下余田字鹿島86-5
(特別養護老人ホームうらやす敷地内)

電話：022-784-0850

F A X：022-784-0851

受託法人：社会福祉法人 みずほ

3

第2層生活支援コーディネーター

名取西地域包括支援センター

担当地区：増田西・高館・ゆりが丘
相互台・那智が丘・みどり台

所在地：〒981-1241
名取市高館熊野堂字岩口下1-2
(介護老人保健施設など敷地内)

電話：022-386-7225

F A X：022-386-7226

受託法人：医療法人 仁泉会

4

第2層生活支援コーディネーター

名取南地域包括支援センター

担当地区：名取が丘・館腰・愛島

所在地：〒981-1235
名取市名取が丘四丁目17-7

電話：022-399-7570

F A X：022-383-5915

受託法人：社会福祉法人 名取市社会福祉協議会

A

ふれあいcafe(こども食堂)

食を通じた地域の交流の場になっています。
地域の団体を巻き込んだ取組みが特徴的です。



詳しくは4~5ページへ

B

田高町東ふれあいサロン

高齢者のみなさんがひとりひとり役割を持って
生き生きと取り組んでいます。



詳しくは6~7ページへ

H27.4月 撮影

C

野来町内会・通いの場

活動を始めて6年になる通いの場です。



詳しくは8~9ページへ

D

那智なかアート再生プロジェクト

団地の歴史と共に歩んできた彫刻（アート）
を次世代につなげる仕組みづくりを行っています。



詳しくは10~11ページへ

E

花町ふれあいクラブ

老人クラブの会員が中心になって活動しています。
年に6回、季節の行事を取り入れながら
楽しく活動しています。



詳しくは12~13ページへ

F G H I J

ラジオ体操大集合

名取市内でラジオ体操を行っているみなさん
です。ラジオひとつで出来る健康づくり
です。



詳しくは14~15ページへ

旬の食材を通じたふれあいの場

ふれあいcafe

～こども食堂～ (下増田)



ふれあいCafeは、子どもから高齢者まで世代を超えて地域全体で触れ合える機会を作りたいとの思いから、みんなで食事ができる場の提供を始めました。

現在は、新型コロナウイルス感染予防のため、お弁当をテイクアウトする方法をとっていますが、通常であれば、公民館のホールで参加者同士がわいわい話をし、賑やかな時間を過ごします。

栄養バランスのとれた温かい食事の提供が、食の確保と交流の機会となっています。



活動日時：毎月第3水曜日

17:00～18:30

※現在は、テイクアウトのため、17:00～18:00に受取時間を設定しています。

活動場所：下増田公民館



メニューは、名取市で採れた旬の食材を取り入れることを意識して決めています。



スタッフ手書きの看板がお迎え!



食材の多くは地域の方からの寄付によるものです。



子どもたちが工作できるブースが設けられています。



家族みんなで温かいお弁当いただきます。



下増田ふれあいCafeは小さいお子様から大人までどなたでも参加することができます。地域のみなさんが触れ合える機会を提供していきたいと思っています。スタッフ一同お待ちしております!



活動のpoint

- ごはんをみんなで食べることを通じて、子どもから高齢者まで、世代を越えた地域のつながりをつくる仕組みとなっています。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動を始めるきっかけは?

地域で高齢者を見守るための取り組みを市から勧められたときに、下増田地区として高齢者だけでなく、子どもも含めて地域全体で触れ合える機会を食事の提供という方法で作りたいと思い、「ふれあいcafe」を立ち上げました。

02 参加者への周知方法は?

下増田小学校PTAのご理解をいただき、作成したチラシを児童全員に配布しています。その他、公民館や農協、社会福祉協議会などの関係機関にもチラシの設置をお願いしています。また、フェイスブックを活用し、呼びかけをしています。



下増田公民館にボードを
掲示し、PRしています。

03 活動にかかる経費は?

下増田地区福祉委員会から助成金をいただいています。また、赤い羽根共同募金より、むすび丸ピンバッチ募金「赤い羽根みやぎ子ども食堂助成事業」を活用しています。今年度は、この助成金を活用し、炊飯器と揚げ物用鍋を購入しました。

活用できる制度がないか、社会福祉協議会へ相談し、情報提供いただきました。



募金が地域福祉
活動に活用されて
います!!



04 活動の工夫を教えてください!

新型コロナウイルス感染症対策のため、食事の提供方法をお弁当のテイクアウトに変えました。テイクアウトにしたことで客層が変わったように感じます。

これまで、幼い子どもが複数いる世帯にとって、公民館のホールで大勢の中、食事をする事へのハードルがあったようですが、テイクアウトに変わったことで利用の機会が増えました。

参加者同士が食事をしながら交流する姿は見られなくなりましたが、お弁当受取の際に顔を見たり、お話をすることで見守りにもつながっています。

みんなに会えることが何よりのパワー!! 田高町東ふれあいサロン (増田)



田高町東ふれあいサロンでは、午前中、脳トレや有酸素運動、講座などテーマを設けたイベントを行い、午後は「趣味の時間」として囲碁や将棋、カラオケ等を行っています。

新型コロナウイルス感染症の影響によりお休みしていましたが、マスク着用、手指消毒、距離の確保など感染症対策を万全にサロンを再開しました。

「毎週火曜日はこのサロンに行くから忙しいの!」と参加者にとって、歩いて行ける身近な居場所となっています。



活動日時：毎週火曜日
10:00~12:00
13:00~16:00
活動場所：田高町東集会所



歯科衛生士 伊藤恵子さんによる「口腔ケアと感染症予防」の講話。手洗い、うがいの仕方を学びました。



脳トレ班が作った数独。「作ることで、自分の脳トレにもなるのよ」と教えてくれました。



ずっと家に居ながら、人の顔が見られるのは嬉しいよね。



午後からは、囲碁や賭け事なしの健康マージャンを行っています。



集会所の外の畑には、さつまいもや枝豆、キュウリやナスを栽培しています。収穫時は町内の子どもたちにも声をかけています!



お世話役のみなさん

参加者の中には一人暮らしの方もいます。週1回顔を合わせて、みんなでおしゃべり、笑い合える場があることで、気分転換ができ、イキイキ、前向きな気持ちで過ごせます。これが元気の秘訣、田高町東町内会は元気な高齢者が多いです!!



活動のpoint

- 参加者一人一人に役割があることはいつまでも元気で生活する目標にもなります。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動を始めるきっかけは?

高齢者の健康づくり（生きがいつくり事業）を月1回実施していたところ、参加者から「もう少し回数を増やしてほしい」「体操や人と集まる機会がもっとあればいい」といった希望が聞かれるようになり、ふれあいサロンの立ち上げに至りました。立ち上げには、市介護長寿課や名取東地域包括支援センターに相談し、協力してもらいました。

02 参加者への周知方法は?



翌月のイベント内容を掲載した「田高町東ふれあいサロンだより」を月1回発行しています。町内会の回覧板で全世帯へ周知しています。実際にこのチラシを見て参加するようになった方もいます。



03 活動にかかる経費は?



町内会からの補助金と高齢者ふれあいサロン事業(*)を活用しています。参加者からの会費は徴収していません。限られた資金で工夫しながら、できる範囲で頑張っています。



04 活動の工夫を教えてください!

参加者の中で得意な分野がある方を中心に企画を決めていく方法を取り入れています。

第1週目が有酸素運動班、2週目が講話、3週目が手芸係、4週目が脳トレ係と、「班」や「係」を設けています。

役員・参加者と明確に分けるのではなく、参加者が一緒に内容を考えられることが、長く無理なく続けられる秘訣となっています。

※高齢者ふれあいサロン事業について

高齢者の介護予防および生きがいつくりを目的に、地域の高齢者が気軽に集う場所を設け、お茶飲み会や高齢者同士・世代間の交流会、地域奉仕活動などの事業を行う団体に名取市から助成金が受けられます。

助成額は、実施回数や内容により異なります。

詳しくは、

名取市高齢者ふれあいサロン事業 🔍

をご検索ください!

たくさんの“元気”があふれています！ 野来町内会・通いの場 (高館)



高館地区で一番初めに始まった通いの場です。今年で6年目に入りました。9時55分から始まるテレビ体操で体をほぐしたあとは、なとりん体操(*)を2回行います。現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動時間を短縮し、声を出したり、ボールなど道具を使ったりする運動は制限していますが、マスク越しに見える笑顔で、みなさんの楽しい気持ちが伝わって来ます。



活動日時：毎週金曜日
10:00～11:30
活動場所：野来集会所



コロナ対策のため体操中もマスクを着用しています



もしもしかめよ～♪
手足を使った体操です。



のびるのびる～

始める前には消毒をして
血圧測定をします



年に1回体力測定を行います



ひとり暮らしなので、何かあった時に気が付いてもらえないと困ると思い、参加しているという方もいらっしやいます。地域の繋がりがづくりと、自らの健康維持のために、一緒に体操しませんか。

※なとりん体操…
介護予防を目的とした名取市考案のご当地体操です。

活動のpoint

- 週に1回顔を合わせることで見守りや情報交換の良い機会になっています。
- 「楽しく」集うことにより活動も継続され、自然と地域のつながりが強くなっていきます。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動を始めるきっかけは?

名取西地域包括支援センターから通いの場立ち上げ支援事業(*)を勧められました。地域の高齢化も進み、認知症の予防や体力維持の機会、顔を合わせるきっかけが必要だと感じていたこともあり、町内会の取組みとして始めることにしました。

02 参加者への周知方法は?



始めは、回覧板で募集をしましたが、ほとんどの方が知り合いの口コミで参加されています。また、初めて参加する方も気兼ねなく、継続して参加出来るような雰囲気づくりに努めています。

03 活動にかかる経費は?

町内会の支援団体の活動なので、集会所を無料開放しています。活動費を捻出するために、町内会で廃品回収を年に6回行っています。決まった日にごみ集積所に資源を出してもらい、契約した業者に持って行ってもらう方法を取っています。



04 活動の工夫を教えてください!

町内会会員以外の方が参加出来るように、総会で承認を得ました。今は会員外の方が2名参加しています。

活動を周知するために、名取西地域包括支援センターの協力をいただき、「認知症支援ガイド」の講習会を企画して参加を呼びかけたところ、数名の新規参加者がありました。

※通いの場立ち上げ支援事業について

住民主体の「通いの場」とは、介護予防と地域づくりを目的に、住民主体の運営で、週一回以上、ご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」を中心とした介護予防活動に取り組んでいる団体をいいます。団体を立ち上げるときに、市や地域包括支援センターに協力してもらうことができます。

詳しくは、

名取市 通いの場立ち上げ支援事業



をご検索ください!

緑いっぱいの美術館を守る //

那智なかアート 再生プロジェクト (那智が丘)



平成2年の那智が丘団地造成に伴って、公園や散策路等に37基の彫刻（アート）が設置されました。地域の宝となった彫刻（アート）は30年が経過し、汚損が目立ってきています。この宝を守っていくために、未来を担う子ども達や地域住民と一緒にアートの勉強会や、アートの汚れを落としたり設置公園の清掃等を行っています。



活動日時：必要の都度随時

活動場所：主に那智が丘地区内の公園・緑道



那智が丘小学校の児童と石像を磨きました。



東北生活文化大学 佐藤教授から彫刻のお話を聞きました。



草刈り機での除草と高圧洗浄機で汚れを落とします。

綺麗になりました。



彫刻周辺の清掃活動もします。



自治会長・区長・公民館長にも協力いただきました。



継続的に活動するためには、連携する仕組みづくりが大切です！ そのためには世代交流や地域連携が必要であると感じています。併せて活動模様をタイムリーに情報発信することが持続する住みよい街づくりに貢献できると考えています。



活動のpoint

- 町内会や学校など地域に関わりある多くの団体と協力しながら取り組むことで、次世代へ引き継ぐきっかけづくりとなっています。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動を始めるきっかけは?

彫刻が設置されてから30年が経過し、汚損等が進んできました。そこで、名取市市制60周年記念(平成30年度)を機に、地域の宝としている彫刻(アート)を地域で継続的に清掃や補修する仕組みを作りました。次世代へ引き継がれていくように活動することが目的のひとつでもあります。

02 参加者への周知方法は?

地域の住民みんなで彫刻(アート)を守っていこうという目的があるので、民生委員・児童委員をはじめ町内会や老人クラブ、子ども会、小中学校等へ声掛けをしました。特に、次世代へ引き継ぐことを大事にしているので、地域の小中学校へ協力をお願いしました。



03 活動にかかる経費は?

団地の造成に伴って設置された彫刻(アート)を地域で守っていくために市から補助を受けています。その他、那智が丘地区の助成金で活動しています。

彫刻(アート)や緑道を綺麗にするために、まず高圧洗浄機を購入しました。定期的に洗浄するので洗剤が必要になります。その他、修繕や補修のための薬剤の購入、専門的なノウハウを学ぶために講師を招いて勉強会も行います。大事にしている情報発信に必要な印刷製本費、これらが主な支出となります。



04 活動の工夫を教えてください!

地域のみなさんはもちろん、多くの方と連携して人脈づくりを大切にしています。そして、情報発信をし、感想や提案をいただき、双方向の情報発信によって活動を広げたり、継続することにつながると考えています。

最終目標が「空き家ゼロの街」です。若い世代に魅力ある那智が丘に住みたいと思ってもらえるようにホームページ(<http://natigaokafukujyu kai.la.coocan.jp/>)を開設しています。



那智が丘福寿会コミュニケーションズ

ふれあいを大切にしたい 花町ふれあいクラブ (館腰)



老人クラブ主体のサロンです。活動は二部構成となっていて、講師を招いての勉強会の後、食事会やお茶会を開いています。どなたでも参加できます。食事会を開催する時は、婦人会の方々が協力してくれています。

10月には新型コロナウイルス感染防止策をとって芋煮会を開催しました。今後も、会員さんのふれあいの場であるために、できる限り活動していく予定です。



2016年10月 撮影

活動日時：年6回
10:00~11:30
活動場所：飯野坂集会所



指の体操は
脳トレにも
なります。
「いち・に・さん…」



昨年、転居して
きた方も参加
しています。

尺八の音色を聞きな
がら、歌を唄います。



名取南地域包括支援センターの職員から
成年後見制度についてお話を聞いています。



交通安全指導員の講話
寸劇付きです



新型コロナウイルスの感染拡大の中での開催が心配されています。でも、高齢の方が家に閉じこもっていると心身に影響がでてしまうことも心配です。みんなと顔をあわせるだけで安心できるので対策をとって開催しています。



活動のpoint

- みんなと一緒に活動することを大事にしています。コロナ禍であっても仲間と顔をあわせることで、元気や安心感を得られます。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



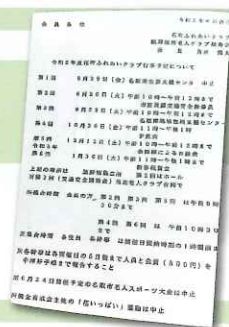
お世話役さんに
聞きました!

01 活動を始めるきっかけは?

飯野坂地区の南町内会と中町内会が合同で、社会奉仕活動（清掃活動）や、青少年健全育成会活動として植樹等を行っている中で、「たまにはお茶会でもしましょう」ということになりました。これが始まりのきっかけです。その後、飯野坂南老人クラブ福寿会が主体となって、地域で暮らす高齢者が元気に楽しく生活できるように、女性の会員さんが中心となって活動しています。

02 参加者への周知方法は?

現在、老人クラブ会員さんの参加がほとんどですので、町内会員にチラシの配布をしながら声掛けを行っています。どなたにでも気軽に参加してほしいと思っています。



03 活動にかかる経費は?

老人クラブの運営費や高齢者生きがいづくり支援事業(*)を活用しています。

そのほか、昼食代金として毎回、お一人500円ほど参加費をいただきます。老人クラブ会員以外の方の参加費は600円としています。



04 活動の工夫を教えてください!

名取市マナビ講師派遣事業(*)を活用すれば、講師料もかかりません。会員みなさんの要望を聞いて活動に取り入れることを心掛けています。

※名取市マナビ講師派遣事業について

名取市役所職員の派遣による「出前講座」や市民の方が講師となってお手伝いを行う「マナビ宅配便」があります。「出前講座」のメニューは50以上、「マナビ宅配便」の講師は95人以上おり、たくさんあるメニューの中から選ぶことができます。

詳しくは

名取市マナビ講師派遣事業 🔍

をご検索ください!

※高齢者生きがいづくり支援事業について

高齢者の介護予防および生きがいづくりを目的に地域の高齢者が気軽に集う場所を設け、お茶飲み会や高齢者同士・世代間の交流会、地域奉仕活動などの事業を行う団体に名取市から助成金を受けられます。助成額は、実施回数や内容により異なります。

詳しくは

名取市高齢者生きがいづくり支援事業 🔍

をご検索ください!

おらほの ラジオ体操大集合



市内の様々な場所で、市民のみなさんが行っているラジオ体操のあつまりをご紹介します。気軽に行える健康づくりです。みなさんも近所で始めてみませんか？

十三塚公園ラジオ体操

活動日時：毎日6:30～

活動場所：十三塚公園管理棟付近



10年以上前からこの場所で行っています。毎朝ラジオを持って散歩に来ており、6時30分に流れるラジオ体操に合わせて、始めたのがきっかけです。愛島の変わりゆく街並みを、この場所からずっと見えました。良い景色を見ながらの体操はとても清々しいです。



早起ラジオ体操愛好会

活動日時：毎日6:30～

活動場所：名取駅西口駅前広場

※雨天の場合は生協の軒下を借りて行っています。



5年ほど前に、2人で始めました。今では10～15名ほどが集まります。お仲間が収穫したスイカでスイカ割りをしたり、家庭菜園のお野菜や、手作り梅ジュースなどをふるまったりすることもあります。日々の情報交換の良い機会になっています。



みんなでラジオ体操



活動日時：月・水・金（祝日除く）
9:30～ 雨天中止
活動場所：関上公民館

復興が進む関上地区の公民館で、ラジオ体操を行っています。
散歩の途中で立ち寄られる方や、車でいらっしゃる方もいます。
公民館の職員が音源を流すのが開始の合図です。



関上中央第一団地ラジオ体操

活動日時：月～金 9:30～
活動場所：関上中央第一団地C棟1階



関上の公営住宅1階のエントランスで行っています。
ラジオ体操、やっぺえ体操、タオル体操を行います。
3つの体操のあとは、体もホカホカです。終わったあとは、サロンに寄っておしゃべりをしたり、そのままエントランスでひなたぼっこをしたりしています。
朝の大切な健康習慣です。

はなづな

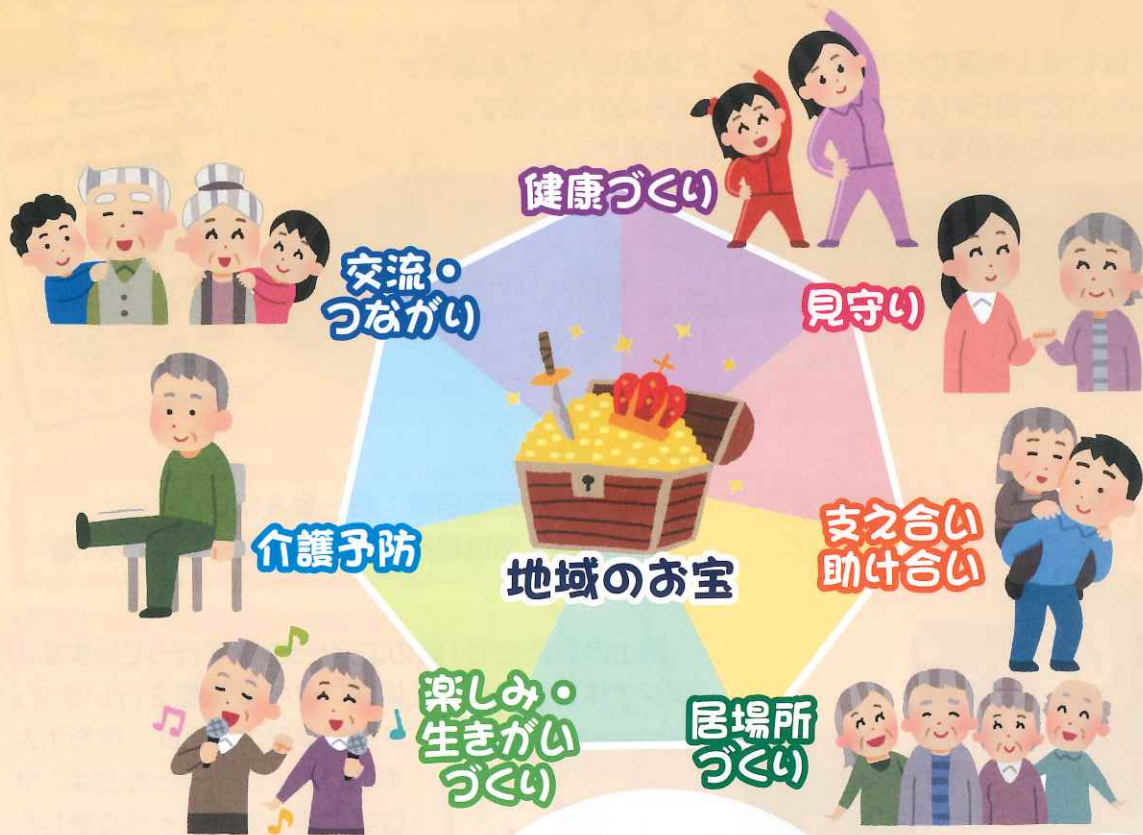
花綵ラジオ体操愛好会

活動日時：月～土 6:30～
活動場所：増田6丁目1号公園

あけぼの保育所の西側にある、増田6丁目1号公園で行っています。公園の近くに、野菜の無人販売所があり、体操の前に立ち寄り、里芋やほうれんそうを手にして参加することもあります。
最高齢は84歳で、毎朝元気に参加しています。
毎年4月1日～11月末日まで行っていて、寒い冬の時期はお休みです。



あなたの暮らしの中には どんな支え合いの活動（地域のお宝）がありますか？



地域には様々な支え合いの活動（地域のお宝）があります。そこには地域の魅力がたくさん詰まっています。支え合いの活動の輪を広げ、いつまでも暮らし続けたいと思える魅力あふれる地域づくりをすすめてみませんか？

みなさんの地域の活動をぜひ教えてください。

みんなで名取の支え合いを**探求・探索**していきましょう！！



支え合いの活動についてもっと知りたい!! → **知る**

みんなの活動を見てみたい!! → **見る**

地域で支え合いの活動を始めてみたい!! → **やる**

そんな時は、
お気軽に
こちらまで★

発行元・問い合わせ先

社会福祉法人 名取市社会福祉協議会

〒981-1224 名取市増田五丁目13番35号

TEL:022-384-6669 FAX:022-384-6844

『なとたん第1号・第2号』はホームページをご覧ください。

名取社協

検索