

名取市地域支え合い情報誌 第5号

なとたん

～つながろう！チイキ～

令和4年12月1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）

「地域のお宝」が発掘されるまで

「地域のお宝」とは…?



暮らしの中にある集いの場、健康づくりの場、さり気なく行われているお互い様の支え合いのことを「地域のお宝」と呼んでいます。



生活支援コーディネーターがお手伝いします!



名取市には、第1層生活支援コーディネーターが1名（名取市社会福祉協議会に配置）、第2層生活支援コーディネーターが4名配置（市内4つの地域包括支援センターに配置）されています。

第1層生活支援コーディネーターは、地域に出向き地域にどのようなつながりや支え合いの活動（地域のお宝）があるのか、住民のみなさんから教えていただく活動をしています。

また、地域のお宝が持っている魅力や役割を住民のみなさんと一緒に発見し、多くの方にお伝えする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、より身近な存在として地域のお宝とそれを必要とする人とをつなぐ役割を担っています。



ひろげる

地域の関係機関と連携し、支え合いの活動を広げていきます。

つくる

地域の課題を把握し、解決のためのしくみづくりに取り組みます。

さがす

地域のサロンや集いに参加し、さまざまな地域活動・支え合い活動を探しています。

身近な地域の支え合いの活動を発見しました！一緒に取材に伺いましょう。

つづける

サロンや介護予防教室などの取組み、継続的なサポートをしています。

社協

第1層生活支援
コーディネーター

連携

包括支援センター

第2層生活支援
コーディネーター

地縁団体

町内会・自治会・
地区福祉委員会など

つながる

民生委員

ボランティア

サロン

このように
つながります!

「支え合い活動(地域のお宝)」と「人」がつながる

相談

わしらでも行ける場所はないかのお…。

最近、自宅で過ごしてばかりで、なんだか毎日つまらないなあ…。

名取さんご夫婦

紹介

名取さんにぴったりの地域の集まりがありますので、一緒にいってみませんか？

地域のお宝情報を共有しています。

老人クラブ

2層
コーディネーター

連携

1層
コーディネーター



体操教室



おしゃべりの場
お茶っこ飲み



趣味の活動

わしら、歌が好きだから、カラオケサロンに行ってみようかな。

初めて行く場所は不安だけど、包括の職員さんが一緒なら安心だね。

体験

参加者のみなさんは、イキイキ活動されています。多くの方にご紹介しますね。

サロンと一緒に参加します!

お世話役さん

こんにちは。事前に聞いていました! お待ちしていましたよ!

こんないいことが
ありました!

カラオケサロンに通うことにした名取さんご夫婦

～早起き～

サロンに参加するために、規則正しい生活を心掛けるようになった!

～健康～

歌うことで気持ちが軽やかに、元気になった!

～見守り・見守られ～

お休みしたら、「どうしたの?」と連絡がきたんだ。

～役割～

カラオケサロンでマイクの消毒係を任された。

～楽しみ～

次の集まりが待ち遠しいなあ。

～仲間づくり～
～出会いの場～

友達ができた。

なとたん!地域支え合いマップ vol.5



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・関上・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：高館・ゆりが丘・那智が丘・相互台
 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とり敷地内)
 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**
名取中部地域包括支援センター
 担当地区：増田西・愛島
 所在地：〒981-1232
 名取市大手町四丁目13-4
 電話：022-796-1503
 F A X：022-796-1504
 受託法人：株式会社 バイタルケア

5 **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
 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

大曲地区通いの場あおぞら

顔なじみに会える身近な居場所です。体操、お茶会などを開催しています。



詳しくは6~7ページへ

B

那智が丘野菜市

地域住民の皆さんが主催する野菜市です。毎月2回新鮮な野菜と素敵な笑顔に出会える場となっています。



詳しくは8~9ページへ

C

愛島レクダンス愛好会

楽しく、自分の動かせる範囲でレクダンス！継続した運動を取り入れられる場です。



第47回 愛島公民館まつり



詳しくは10~11ページへ

D

健康マーじゃんクラブ

名取が丘三丁目集会所で毎日開催される、趣味活動を通じた男性の集まりです。



詳しくは12~13ページへ

ご近所同士の身近な支え合い活動について紹介します。

詳しくは14~15ページへ



みんなの元気に会える場所 大曲地区通いの場あおぞら (閉上)



大曲集会所では、毎週水曜日に通いの場を開いています。この地域は、ご近所のお宅を行き来して、お茶のみを楽しむ方が多いのですが、コロナ禍でそれが難しくなっている中、顔なじみに会える貴重な機会になっています。

活動日時：毎週水曜日
9:30~11:30
活動場所：大曲集会所
(名取市大曲中小路)



鳴子を使ったリズムカルな体操です。



“ロコモ先生”
音声で体操を指示してくれます。
これがあれば、どこでもいつでもロコモ体操が出来ます。
3,000円程度で購入出来ます。
みなさんのサロンでもいかがですか？



月の最後の回にはお茶会を行います。



季節の味、とん汁をいただきました。



始まる前に血圧測定を行います。



また来週～。



「大曲地区通いの場あおぞら」のみなさん

活動のpoint

- 高齢の方が多いため、体力維持、安否確認、見守りなどの役割を担っています。
- 参加者がお互いの近況を確認し合い、安心感を得られる場所になっています。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけは?

通いの場支援事業の存在を知り、自分が住んでいる町内会でも始めようと思ったことがきっかけです。回覧板などでお知らせし、地域のお年寄りにお声掛けをしました。

02 スポーツおてだまの紹介をします

- ①おてだまを4つ持ちます。
 - ②定位置から、マットに向かってひとつずつ投げていきます。
(体や腕を伸ばす、膝を使うなど全身運動です。)
 - ③おてだまが落ちたマスの点数を合計します。
(計算をするので脳トレになります。)
- 得点の計算方法の一例を紹介します。



通常の場合

(例) $8点 \times 1 + 7点 \times 3 = 29点$

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7

こんな場合はボーナスポイントとなります

スポット(1点集中)
点数: 落ちた枠の数字 $\times 7$
(例) $8点 \times 7 = 56点$

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7

ライン(横一直線)
点数: 落ちた枠の数字の2乗
(例) $9点 \times 9 = 81点$

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7

スロープ(斜め線)
点数: 90点

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7

パーティカル(縦一直線)
点数: 80点

10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7

●活動で使用する物品について

あおぞらでは、既製品のマットを使っていますが、段ボールと模造紙で手作り出来ます。マスの大きさも自由に変えて作って楽しんでください。

03 新型コロナウイルス対策の工夫は?

入口にアルコール消毒液を置き、入室の際に手指の消毒をお願いしています。体操の際もマスクを着用し、換気も常時実施しています。

令和2年4月の緊急事態宣言の際は、一時活動をお休みしましたが、その後は感染対策を行って、各人の責任のもとに参加をしてもらっています。

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。団体を立ち上げる時に、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!



新鮮野菜と素敵な笑顔に出会えます!!

那智が丘野菜市

(那智が丘)

なちがおか
野菜市



「那智が丘野菜市」は、地域住民の皆さんが運営する野菜市です。店頭には新鮮な野菜や果物、ワカメ等の海産物も並びます。

直接買い物に来所できない方や重い荷物が運べない方には終了後に配達を行う等、活動を通して自然と住民同士の交流や見守りの機会にもなっています。

今年で7周年を迎えた活動は、地域住民のみなさんにとって欠かせない存在となっています。



活動日時：第1・第3金曜日
13:30~15:30

活動場所：那智が丘4丁目 けやき公園
(那智が丘4丁目21)



メンバー用ジャンパーの
背中にはオリジナルの
ロゴマーク

アピオス
別名 ほろ菜
アピオスはアピオス科の一年草で、葉は柔らかく、煮ると甘みが出て、お味噌汁や炒め物、お漬物などに使われます。食用は、葉と根の両方を食べます。根は、お味噌汁や炒め物などに使われます。葉は、お味噌汁や炒め物などに使われます。

豊富な種類の旬の
野菜や果物が並びます!
珍しい野菜には
説明書きも!



7周年記念では
記念の新米を
配布!

買い物はもちろん、交流も
楽しみのひとつです。



野菜市と同日に集会所では
「お茶しませんかの会」が
開催されています。



「那智が丘野菜市」のみなさん

活動のpoint

- 地域に必要な活動を住民自らが考え、始まった野菜市です。自分達が住む地域の「ありたい姿」に向け、活動が継続されています。
- 野菜市の活動を通して、地域住民の皆さんが繋がり、顔の見える関係を築く場にもなっています。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!



01 活動をはじめたきっかけは?

那智が丘地区にはスーパーが無く、車の運転ができない方も買い物ができるように…と、平成27年の那智が丘公民館まちづくり講座をきっかけに始まりました。

近隣地域である高館熊野堂地区の農家の皆さんにも協力いただき100円~200円とお手頃な価格で販売されています。

02 新鮮お野菜を使ったおススメレシピ

野菜市利用の住民
の皆さんのおススメ
レシピです!

レシピその1 生きゅうりビール漬け

【材料】

きゅうり…5kg/塩…130g/ザラメ…200g/ビール…中ビン1本/
鬼がらし…20g (鬼がらしは粉のまま使用)

【作り方】

- (1) 材料を全て袋に入れてひっくり返しながらかき混ぜる。
- (2) きゅうりから水が上がるまで、大きめの重石を乗せ漬ける。
- (3) きゅうりから水が上がったら完成 ※ 冷蔵庫に入れると長く食べられます!



レシピその2 しめじとからし菜炒め

【材料】

しめじ…1株/からし菜…適量/塩こしょう…少々/
しょうゆ…少々/オリーブオイル…適量

【作り方】

- (1) フライパンにオリーブオイルを引き、しめじを炒める。
 - (2) しめじを軽く炒めたら、からし菜を入れて炒める
- ※塩こしょう、しょうゆはお好みで!からし菜は炒めることで辛みが無くなりますが、辛い物好きな方は生のままでサラダとしても美味しくいただけます!



03 新型コロナウイルス 対策の工夫は?

感染の拡大状況や地域の感染者数等を踏まえ、活動を休止にした時期もありましたが、活動日を変更するなど臨機応変に対応しています。

屋外の活動ではありますが、マスク着用や手指消毒などの基本的な対策は怠りません。

野菜市を通して大切にしていることは住民同士のつながりの橋渡しです。その結果は必ず確認につながります。

つながることは認知症予防につながります。

健康につながります。それが野菜市効果です。

那智が丘野菜市
代表 高橋 範幸さん



いつでも、だれでも、楽しく踊れる！ 愛島レクダンス愛好会

(愛島)



毎週金曜日、愛島公民館で身体を動かす機会として、レクダンスが行われています。参加者層は60代～80代の女性のみなさん。参加者からは、「うまく踊れなくても、曲に合わせて身振り手振り動かして、その場に居ることが楽しい」「週1回、ここに参加して身体を動かすことが元気の秘訣」という声が聞かれ、参加者の居場所や健康づくりの機会となっています。

活動日時：毎週金曜日
13:30～15:30
活動場所：愛島公民館
(愛島笠島字上平27)



まずは準備体操から始めます。



(右から2番目) 立ち上げ当初から参加されています。29年間、レクダンスを続けています。「死ぬまで元気でいたい！」長く活動が続けていくための想いについてお話しされました。



第47回 愛島公民館まつり



愛島公民館まつりにも出演されました。発表する場があることは、活動へのモチベーションアップにつながります。



レクダンスを続けると、姿勢や体幹がしっかりします！



お揃いの衣装で出演されました！



「愛島レクダンス愛好会」のみなさん

活動のpoint



- ひとり一人のできる範囲で身体を動かすレクダンスによって、身体に負担なく、楽しみながら継続した運動を取り入れることができます。
- 曲に合わせて、練習を繰り返すことで、会員同士の一体感が高まり、達成感ややりがいにつながります。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけは?

運動の機会を増やせないか、当時の公民館長と相談していた中で、楽しみながら身体を動かせる取組みとして「レクダンス」の団体を作ることになりました。平成5年に立ち上げ、当時は30名ほどの会員がいました。

02 知ってもらいたい! 「レクダンスのこと」



「レクダンス」は正式には「レクリエーションダンス」といいます。レクダンスは日本で生まれました。海外で生まれたフォークダンスやラウンドダンス、スクエアダンスは型がしっかりしており、その型どおりに踊らなければいけません。そんな中、だれでも楽しく踊れる方法を取り入れたいという思いから生まれたのが「レクダンス」です。対象者に合わせて自由に創作できるダンスです。

03 活動の工夫について教えてください!

初めてレクダンスをする方にも気軽に参加いただきたいという思いから、初心者でもできるレクダンスのレパートリーをたくさん揃えています!

- ♪ 一人の手
- ♪ 君をのせて (天空の城ラピュタ)
- ♪ サザエさん
- ♪ アイノカタチ

繰り返しの動作が多いため、曲に合わせて、簡単に踊ることができます。踊り終えた後の達成感を是非味わってほしいです!

「一人の手」は丸く
円になって、踊ります。



04 新型コロナウイルス 対策の工夫は?

感染症対策として、公民館入口での検温、手指消毒を行っています。また、活動中は窓を開け、換気を徹底しています。



体験希望の方大歓迎!!

1か月間は会費無料で体験
できます! 活動日に気軽に
遊びに来てください。



今日も明るく楽しく元気よく!! 健康マージャンクラブ (名取が丘)

平日毎日開催をしている男性の会で、会員数は11名です。この会で初めて牌を持った人も、熟練者の指導のもと、メキメキと腕を上げました。今までは道で会って挨拶をするだけの関係だった方も、雀卓を囲んで話し合い、笑いあう仲になりました。午前中の2時間半があったという間で、明日が待ち遠しくなる集まりです。



活動日時：平日
9:00~11:30
活動場所：名取が丘三丁目集会所
(名取が丘三丁目6)



新年会・忘年会、夏は納涼会など、季節毎の交流会は欠かせません。



年末恒例の集会所清掃です。全員で行います。きれいになった集会所で新年も元気に麻雀を楽しみます!!



後片付けも自分たちで行います。

年4回 会報を発行しています。

目的は高齢者を家にポツンとひとりにならないことです。麻雀はその手段です。



「健康マージャンクラブ」のみなさん

活動のpoint

- 鍵当番という役割を利用して、集まり場に発展させています。
- 麻雀のメンバーが足りないの連絡をするという気軽な理由が安否確認につながっています。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけは?

名取が丘三丁目集会所は「ふれあいサロンあがらいん」として運営されており、鍵当番が常駐することになっています。当初女性が当番の時は、わいわいと賑やかにお茶のみをしている反面、男性が当番の時は、担当者が一人で来客を待っている状態でした。そこで男性の方々がサロンに気兼ねなく立ち寄れるようにしたいと考えて生まれたのがこのクラブです。

02 運営で工夫していることは?

各人が「個人別予定記入表」に事前に予定を記入して出欠を管理しており、出席予定になっている方が来ない時は、必ず連絡を取るようになっています。また、麻雀は4人必要なので、出席予定が4人もしくは8人に満たない時は、会員にお誘いの電話をかけています。これも安否確認になっており、ひとり暮らしの方は、たいへん心強く感じているとのことでした。

03 活動で使用する物品等の購入先や金額は?

雀卓は3台あります。リサイクルショップで購入しました。牌は会員の持ち物を使用しています。雀卓は足がついているものを使用しています。椅子に座って打てるので、とても楽です。折り畳み持ち運びが出来るので、親睦会で温泉に行くときには持参しました。

04 新型コロナ ウイルス対策の 工夫は?

自宅での検温、手指消毒、換気、マスク着用など基本的なことを行ってきました。

令和2年の緊急事態宣言の時は、会をしばらくお休みしましたが、その後は対策をしながら開催しています。会に参加したいので、普段の健康管理にも十分に気を付けるようになりました。

高齢者ふれあいサロン 「あがらいん」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、お茶のみ会、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は名取市から助成金が受けられます。

より取り組みやすくするために、開催条件を緩和しました。

詳しくは名取市のホームページをご覧ください。



名取市ふれあいサロンあがらいん

をご検索ください!

暮らしの中にある

ご近助活動

紹介します!!



自助

一人ひとりの努力



公助

行政、専門機関
などの支援

支え合い活動

近助

普段のさり気ない
見守り、支え合いの活動

共助

地域に住んでいる人
同士の支え合いや
ボランティア活動

「自助・近助・共助・公助」

住民一人ひとりの努力（自助）だけでなく、地域に住んでいる人同士の助け合いやボランティア活動（共助）、行政や専門機関などの公的な制度（公助）の連携をもとに、みんなが力を合わせて地域福祉活動に取り組んでいます。

みなさんは「近助」という言葉を耳にしたことはありますか。「近く」で「助け合う」。向こう三軒両隣の距離で、支え合うことを指します。隣にどんな人が暮らしていて、どんな生活をしているのか、普段からさりげなく見守り助け合う関係づくりが誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために大切になってきます。

ここで、普段の暮らしの中にあるさりげない支え合いの活動について、ご紹介します。



～おしゃべり～

人が集まれば、その場がサロンに。
気兼ねない関係性づくりの第一歩!





～見守り～

毎日の見守りは、地域の安心感につながります。

～繋がり～

同級生の集まりです。顔を合わせてお話できるだけで安心します。

吊しびなの会

小・中・高校
ずっぴ一緒の同級生。
いまも交流が続いています



～あいさつ～

地域で暮らす人と人がつながる第一歩！



～おすそ分け～

暮らしの中で何気なく行われている自然な支え合いです。



～声掛け～

健康の秘訣は互いを気遣い、声を掛け合える仲から生まれます。



～寄り添い～

何かと気に掛け合える存在が地域にいたることが暮らしの安心につながります。

ご近助付き合いは地域のたからもの！

暮らしの中から生まれた人と人とのつながりや、お互いに気にかけて合う間柄からはじまる自然な助け合いは「地域のお宝」です。

ご近助活動こそ、「地域のお宝」！！

ご近助活動は地域で自分らしく暮らし続ける大きな力となっています。

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**

○○○○の知識(活動)を深めてみたい!! → **深める**



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13-35

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

『なとたん第1号~第4号』はホームページをご覧ください。

そんな時は、
お気軽に
こちらまで★



名取市社協

検索