

名取市地域支え合い情報誌 第6号

なとたん

～つながろう！チイキ～

令和6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。

掲載した内容に関するお問い合わせは、
社会福祉法人 名取市社会福祉協議会までお願いします。
TEL:022-384-6669 FAX:022-384-6844

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）

たのたん 地域支え合いマップ vol.6



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

通いの場 さくら

運動をすれば、体も心も軽くなって気持ちスッキリ!! 穏やかな心で、みんなとコミュニケーションがとれます。



詳しくは4~5ページへ

B

産直ベジタブル

地域のみなさまが健康で暮らしていけるように、新鮮お野菜を提供しています。



詳しくは6~7ページへ

C

ひだまり

週1回健康マージャンや囲碁、将棋などを楽しんでいます。名取市民であれば誰でも大歓迎です! 皆さんも遊びに来てみませんか?



詳しくは8~9ページへ

D

生き生き健康体操

体操や脳トレだけでなく、毎回違った講師を招いて知識を広めます。



詳しくは10~11ページへ

E

なとり子ども食堂

なとり子ども食堂はだれでも気軽に参加できる食堂です。手作り弁当を通して繋がり、交流の輪が広がっています。



詳しくは12~13ページへ

F

笑い文字

感謝の気持ちを「ありがとう」の文字に込めて、お渡ししています。



詳しくは14~15ページへ

体も心も軽やかに! 通いの場 さくら (増田・本町)

毎週木曜日、増田の本町町内会集会所では通いの場を開催しています。参加している皆さんは「みんなに会えるのが楽しみ!」と地域の顔なじみと一緒に体を動かし、心も体も軽くなって「また来週ね」と帰られます。



活動日時：毎週木曜日
14:00~15:30頃
活動場所：本町町内会集会所
(増田1丁目8-36)



シルバーカーや杖を使って会場まで通うメンバーさんもいます。



DVDを使って、いろいろな体操や脳トレをしています。



自分の健康のために、
今日も参加します。



ここに来て、みんなと
一緒なら頑張れます。



年に1回体力測定を行い、その結果を東地域包括の看護師さんにフォローアップしてもらいます。又、歯科衛生士や管理栄養士の方にお話を伺い、健康相談も行っています。



一緒に健康づくり、
介護予防をしませんか



「通いの場さくら」のみなさんと理学療法士の坪田先生

活動のpoint

- 少人数での活動ですが、週1回顔なじみと会って互いに近況を報告することが安心につながります。そして、いつもと同じ体操を「できる範囲で」無理なく行うことが、活動の継続につながります。

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?



友人から、「名取市で『通いの場』というものをやっているよ!」と教えてもらい、出前講座を受けました。楽しそうだったのと、これから歳を重ねていくと、思うように体が動かなくなっていくだろうと考え「やってみるか!」と始めました。

活動開始は令和元年3月、まもなく5年になります。コロナ禍前は15名の参加でしたが、現在は6~8名で活動しています。

02 おススメしたい体操があればどうぞ!



まずひとつめが、「ごぼう先生」の体操です。DVDには、とにかくたくさんの体操が入っています。そして、ごぼう先生の元気でやる気が出る掛け声とともに、無理なく体を動かすことができます。

もうひとつは、「カーナくと踊ろう健康ゲッツ体操・ユリアゲッツ!!」です。名取市のホームページで動画が見られます。『♪ユリアゲッツ♪』のフレーズが頭から離れなくなるほど楽しいリズムで体操ができます。少し激しい動きですが、楽しく体を動かせますよ。是非、試してみてください。



健康ゲッツ体操
QRコード

03 運営で工夫していることは?



体操の合間に休憩時間をこまめにとることにしています。水分補給のためだけでなく、呼吸を整えてから次の体操を始めると、体も気持ちも楽になります。東地域包括支援センターの看護師さんがいろいろアドバイスしてくれるので助かります。

また、地域の方々への周知方法として、町内会や老人クラブから声かけ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!



朝採り新鮮野菜を通して生きがいきづくり 産直ベジタブル (増田)



閑上街道沿いの甘仙堂横にある小さなテントで行っている無人販売所です。「朝採り新鮮をモットー」に、下余田やほかの農家さん等が作ったお野菜を、100円～300円で販売しています。野菜を作ることを楽しんでいるみなさんが、色々な野菜や果物等の栽培にチャレンジしています。産直野菜を使ったレシピも教えてくれますので、販売所におばちゃんがいるときは、是非お声掛けください!!



活動時間：8:30～17:00頃
(元日のみお休み)

活動場所：甘仙堂敷地内
(下余田字鹿島132)



小さなお店の中は新鮮野菜であふれています。

産直ベジタブル 協賛：甘仙堂
秋の大感謝祭
日々の暮らしを楽しく、心豊かに暮らすお手伝いをしたい。日本各地の産直野菜を通して下余田のみなさんの暮らしを豊かにしたい。是非お声掛け下さい。

11月18日(土)
11:30～13:30

*野菜をたくさん消費してお持ち帰り下さい!
カレーライス・ずんだ餅 おもてなし!

※数量に限りがございますので、早くご利用くださいとさせていただきます。

毎年11月には感謝祭を行っています。



種類豊富なお野菜が並びます。



とん汁とカレーライスとずんだ餅のおふるまいがありました。



社協事務所前で移動販売会を行っています。ご近所の方も買いに来ています。

美味しく食べて健康で生活していただけるよう、新鮮野菜を、いつまでもお届けしたいと思えます。



「産直ベジタブル」のみなさん



活動のpoint

- 野菜作りをきっかけに、地域貢献をしていることが、みなさんの生きがいきづくりに繋がっています。
- 会員さんたちは、自らレクリエーションや、産直見学などの研修会を企画し、生き活きと活動しています。

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?

平成26年8月から始めて、まもなく10年になります。当時、下余田はセリの生産が主流で、畑作の休耕が少し見受けられました。その土地を借用して素人さんが野菜作りをしていましたので、作った野菜の販売場所として下余田にも産直を作ろうと考え、甘仙堂の社長さんに依頼して、駐車場の一角を借りて始めました。現在は数か所で移動販売も実施しています。毎年秋には感謝祭も行っており、地域みなさんに喜ばれています。

02 新鮮お野菜を使ったおススメレシピ

おススメ
レシピ

レシピその1 ゆず白菜



【材料】白菜1/4、塩小さじ1/2、ゆず1個、砂糖小さじ1、ほんだし小さじ1
塩昆布5g、辛子はお好みで!

【作り方】

1. 白菜はザク切りにして、ビニール袋に入れ、塩を入れて揉み、重しをします。
2. ゆずの皮をピーラーで剥き、細切りにします。ゆず本体は種を取り搾ります。
3. 白菜の水分を絞って、残りの材料とゆずの搾り汁を入れて混ぜ合わせて完成です。2時間位置くと、味が程よくしみます。

レシピその2 フライパンでさつまいもの天ぷら

【材料】さつまいも1本、
A(マヨネーズ、小麦粉、片栗粉各大さじ1、水大さじ1、白だし小さじ1、
塩小さじ1/3を混ぜておく)

【作り方】

1. さつまいもは、1.5cm厚さに切り、水に3分つける。
2. 電子レンジ(500W)で4分加熱する。
3. 事前に準備しておいたAによく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油大さじ4~6を弱めの中火で熱し、両面で2~3分焼いて出来上がり。

03 活動の工夫を 教えてください

新鮮野菜等を広く提供し、地域の活性化と健康管理に寄与することが目的です。地域の方々に笑顔になってもらい、我々も楽しく暮らせるように「新鮮野菜を作ること」「レクリエーション、食事会、観光、研修ほか」の二刀流で活動をしています。



産直ベシタブル
代表 三浦 陽三さん、事務局 高橋 正さん

健康マージャンで心も身体も頭もぼかぼか!
暖かく元気がもらえる場所です!
ひだまり (名取が丘)

毎週火曜日、健康マージャンや囲碁、将棋など、集まったメンバーみんなで楽しく過ごしています。

老若男女問わず、名取市民であれば誰でも参加可能な会ですので、ご興味のある方は是非ご参加下さい!

おしゃべりをしながら、時に真剣勝負もあり、認知症予防、脳トレ、手指の運動など、一石二鳥どころか、一石三鳥、四鳥と良い事づくめの「ひだまり」です!



活動日時：毎週火曜日
13:30～
活動場所：小豆島住宅集会所
(箱塚2丁目7-20)



集まったメンバーでチームに分かれ、活動します。メンバーの中には麻雀に詳しい方もいるので、遊びながらルールを覚えていくそうです。



パソコンが出来る会員さんがお知らせ用のチラシ等を作成しています。



時には地域住民の方が訪ねて来る事も…。誰でも気軽に立ち寄れる場所となっています。

名取市民であれば誰でも大歓迎!
みんなでわいわい過ごしましょう!



「ひだまり」のみなさん

活動のpoint

- 麻雀や囲碁、将棋といった遊びを通して、認知症予防や手指の運動等、心身共に健康で過ごせる介護予防活動にもなっています。
- 毎週1回活動をきっかけに集う事で、参加者同士の交流、つながりづくりはもちろん、お互いのお見守り活動にもなっています。

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?

小豆島住宅集会所では、毎週木曜日に通いの場「スマイル」を開催しています。通いの場は女性の方の参加が多く、小豆島住宅団地内の男性の皆さんにも参加いただける場を作りたいと「ひだまり」が発足しました。今では、「ひだまり」への参加をきっかけに通いの場「スマイル」へ参加される様になった男性住民さんもいるとのこと。

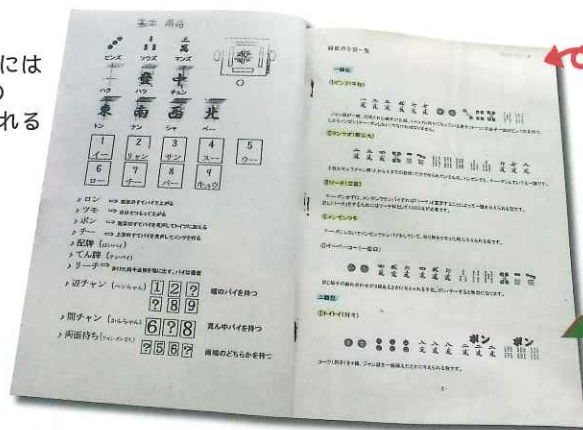


02 運営で工夫していることは?

その日に集まったメンバーが麻雀や囲碁、将棋などやりたい事を楽しむ会となります。麻雀は初心者の方でも覚えられるように、会員の方が「ひだまり」お手製の虎の巻を手作りしており、牌の読み方など麻雀の基本用語から、ルール、役の作り方等初めての方でも少しずつ覚える事ができます。もちろん、実際に遊ぶ際はルールに詳しい会員さんが丁寧にアドバイスをしています。



初参加の方には
もれなくこの
冊子が配られる
そうです。



手作りの虎の巻は
イラストもあり、
初心者の方でも
わかりやすく
書かれています。



03 健康マージャンの効果は?

健康マージャンには沢山の効能があります。

- 麻雀牌を混ぜる、持つ、並べる、揃む
→ **手指の運動に!**
- 麻雀牌を覚える、組み合わせを考える、得点を計算する
→ **脳トレや認知症予防に!**
- お互いにルールを確認し、教え合う
→ **気分転換や交流、つながりのきっかけに!**
まさに「健康」になれる活動です!



真剣勝負の後はお互いの牌を見ながら分析タイムです。「あ〜これお互い集めてたのね〜」と会話も盛り上がります。

健康マージャンとは…

「賭けない・飲まない・吸わない」の3ないをルールとした健全な頭脳スポーツのことで。

無理なく、出来る範囲でやっています!

生き生き健康体操 (那智が丘)



那智が丘地区民生委員児童委員6名が考案した生き生き体操のほか、なとりん体操や脳トレ、講師を招いての講話やイベントも開催しています。年に6回の開催ですが、参加者の皆さんに充実した時間を過ごしてもらうために、公民館の2部屋を使って活動しています。



活動日時：第3火曜日 (年6回)
13:30~15:00ぐらい

活動場所：那智が丘公民館
(那智が丘3丁目1-5)

和室では講話や体操をします。



老健なとり管理栄養士さんによる栄養のお話



高館交番のお巡りさんによる詐欺被害防止のお話



いつもやっている体操だから、楽しんで体を動かせます。



講義室では脳トレをします。



皆さんも脳トレ問題に挑戦してみませんか?



脳トレ、楽しいー



「那智が丘地区民生委員児童委員」のみなさん

活動のpoint!



● 民生委員児童委員と地域の住民さんが繋がる場となっています。ここで互いに顔を知り、会話をすることで、地域で暮らせる安心感が生まれます。私たち民生委員児童委員も楽しみながら活動できます。



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?

元々、お茶のみ会として始まった活動でしたが、前任の民生委員さんから引き継いだ時はコロナ禍であったため、お茶のみ会が出来ませんでした。みんなと話し合った結果、「体操ならできるのではないか」ということになり、この体操教室が始まりました。もちろん、コロナ感染防止対策をとりながらの活動でした。那智が丘地区は6人の民生委員がいますが、それぞれ得意な役割を担当して運営しています。



02 活動の工夫を教えてください

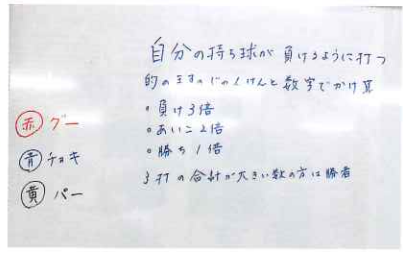


みんなで楽しむ活動を私たち民生委員が考えています。

今回は、じゃんけんコロコロを紹介します。

自分の持ち玉（グー・チョキ・パー）が負けるように、ゲートボールのスティックを使つて的を狙います。的のマスにじゃんけんと数字で掛け算をします。見事負けた場合は3倍、あいこの場合は2倍、残念ながら勝ってしまった場合は1倍となります。ひとり3打行い、合計点数が大きいほうが勝者となります。

負けるためには何を狙えばよいかと考えるのが結構難しいです。そのため、このゲームが一番盛り上がります。楽しく脳トレができます。



03 活動にかかる経費は?

市から頂いている助成金のみで活動しているため、多くの活動費用はありません。そのため、脳トレ関係だけでなく、講話やイベントも民生委員や参加者で作り上げることもあります。また、参加者へのお菓子は、時にはフードバンクを利用し「無理なく出来る範囲で」活動しています。



笑顔でみんなをおでむかえ！ なとり子ども食堂 (増田西)

なとり子ども食堂は、どなたでも気軽に参加できる食堂です。看板に掲げたスローガンのとおり、笑顔でみなさんをお出迎えます。コロナ前は食事の提供、現在はお弁当と支援品を提供しています。毎回180名前後の方が来店され、食を通して地域の交流の場となっています。



活動時間：毎月第3金曜日
17:00~19:00
活動場所：増田西老人憩いの家
(大手町5丁目7-2)

「まだかなあ」と待ちわびる来店者！
まもなく開店です。



お待たせしました！
賑わう会場！



↑
も



コロナ前は待ち時間を利用した遊びのコーナーも！



閉店後の食堂スタッフによるミーティング。問題点を共有化し必ず次に活かします！

何しようかなあ〜♪
好評のおみやげ・お菓子コーナー
会員手作りのお土産もあるよ〜



ご支援頂いたみなさんへ感謝と報告を込めて、毎月「なとり子ども食堂だより」を発行！

笑顔でみんなをおでむかえ！ なとり子ども食堂

緑のエプロン・三角巾で皆さんを笑顔でお迎えます。来ていただいた全員に喜んでもらえることが一番！
スタッフ一同お待ちしております！



「なとり子ども食堂」のみなさん

活動のpoint

- スタッフはそれぞれの持ち味を生かした役割分担で楽しく活動しています。
- 広くアンテナを張り、助成金や補助金を上手に活用しています。
- 「また来たい」と思ってもらえる雰囲気、交流の輪を広げ、地域に根差した活動になっています。

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?

子ども食堂が社会で話題になったころ、子どもに関わる有志の集まりで自分たちの地域では子どもたちがどのように過ごしているのか話し合ったことがきっかけです。活動に向けて地域に声をかけて見ると、運営に協力してくれる方や資金を援助して下さる方が手を挙げて下さいました。会場の確保は町内会連合会に協力頂き、低料金で使用できるようになりました。既に活動している団体を視察し、研修会にも参加しましたが、「まずは、やってみよう!」と、子どもだけでなく地域みんなが交流できる場になればいいなどの思いから、地域の方、町内会、市内小中学校、近隣保育所の代表の皆さんを招待し、プレオープン! 反応は上々!平成31年4月に開店し、間もなく6年目を迎えます。

02 運営で大切にしていることや工夫していることは?

幼い子どもから高齢者まで幅広い年代が来店するため、とにかく安全・安心を第一に運営・活動しています。開店前のミーティングで役割分担を明確化し、閉店後は、活動報告・反省点等を出し合うことで、運営側も参加者もみんなが楽しく過ごせるよう取り組んでいます。



駐車場には誘導係!
安全な出入りを確保!



飛び出し注意! 出入り口は
道路沿いのため、セフティ
コーンを配置!



感染対策も抜かりなく!



救命救急の講習会にも参加。
SDGsの取り組みも勉強しました。

03 地域に愛される交流の場～参加者の声を紹介します～

はじめは、子どももないし遠慮しておりましたが、会員さんに勧められて行ってみました。持ち帰りの食事は美味しいし、担当している皆さんも顔見知りが多く、気持ちよく迎えてくれますので、次も行ってみようという気持ちになり回を重ねております。無料の頂き物もあり、何となく楽しくなって、今では知り合いの友人を誘って行くようになりました。その方も楽しみにしているようです。

第三金曜日は、夜の食事の事を考えなくて済みますので助かります。

益々、食堂が繁栄しますようお願いしております。



厨房スタッフの手作り弁当!どれもおいしいよ～



写真中央がコメントを下された小野さんです。

「ありがとう」をはがきに込めて

笑い文字

(愛島)

「笑い文字」は文字の中に、ほっこり笑顔が描かれており、見ると思わずニコリ笑顔になってしまう可愛い文字です。「笑い文字普及協会」の初級講師只野玲子さんが、名取市内の公民館、飲食店、スーパーマーケットなど様々な場所に、笑い文字を届けています。



活動日時：依頼があれば
活動場所：ご依頼者と相談



講座の様子



老人介護施設

増田公民館



名取が丘郵便局



地元商店



愛島公民館まつり



只野さんが勤務している名取が丘保育所



メディアでもたくさん紹介されています



渡した方、渡された方、双方が笑顔になれるのが、笑い文字の魅力です。名取にたくさんの笑顔を広めたいと思っています。



活動のpoint

- 「ありがとう」の葉書を渡すことで、コミュニケーションが生まれます。
- 簡単な文字なので、誰でも始めることができます。上手、下手ではなく、感謝の想いを込めることが大切です。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



只野さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけは?

旅行先のイベントで笑い文字に出会い、一瞬で魅了されました。その後早速初級講座を受講し、「ありがとう」が書けるようになりました。人から人へ感謝の気持ちを伝える「笑い文字普及協会」の取組に共感し、初級講師の資格をとりました。皆さんが喜んでくださるので、楽しんで活動しています。

02 笑い文字で、どのような効果が得られますか?

笑い文字には「書いて半分、渡して完成」というキャッチフレーズがあります。お渡ししたい相手への感謝の気持ちを込めて書いたものを、渡して喜んでもらうことで、感謝と喜びの循環が生まれることを目的にしています。書いて楽しい、もらって嬉しい笑い文字で幸せ巡っています。

また、『自分がもらって嬉しかったので、誰かに渡したい』『「ありがとう」と言葉にすることはなかなか照れくさいけれど、葉書に込めて渡すことなら出来るかもしれない』など、感謝の気持ちを伝えるツールになります。

お渡しした方々みなさん笑顔になってくれます。これからは一人暮らしのお年寄りにお渡しして、笑顔になって欲しいと考えています。



只野さんも
登録しています。

03 笑い文字を 書いてみたい時は?

サロンなどで笑い文字を書いてみたい場合は「初級講座」を受講してください。笑い文字に込めた想いやありがとうを深く考えながら笑い文字を書く講座です。帰宅後も引き続き書くことが出来るように、ハガキと筆が付いてきます。若干の受講料がかかります。

小学生から大人の方まで受講出来ます。「初級講座」を受講すると「ありがとう」を書いてお渡しすることが出来るようになります。

ほっぺとハートを描く20分で出来るワークショップ「ありがとうを贈ろう」も実施しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

名取市マナビ講師派遣事業とは

市民の皆さんが企画・主催する催し物や学習会などに、講師に登録している市民「マナビ宅配便・市民講師」や、市職員「出前講座」が学習の手伝いを行う事業です。「マナビ宅配便・市民講師」は、様々な分野において豊富な経験や資格をお持ちの市民が講師となり、学びたいと思っている皆さんの生涯学習活動のお手伝いをします。詳しくは

名取市 生涯学習課



をご検索ください!

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**
 自分達の活動に取り入れて活かしたい!! → **活かす**

発行元・掲載した団体等の活動に関する問い合わせ先

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5号』はホームページをご覧ください。

名取市社協

検索

そんな時は、
お気軽に
こちらまで★

