

名取市地域支え合い情報誌 第1号

なとたん

～つながろう！チイキ～

平成31年2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）



住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続ける

少子高齢化が進み、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加する中、これからも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、医療や介護サービスだけでなく、地域でのつながり、支え合いが大切になってきます。

名取市の高齢化について

名取市の人口は2018年12月末現在で78,544人、高齢化率は22.05%となっています。この数値は宮城県内の他の市町村と比較すると、低い数値となっており、2018年3月の段階では名取市は県内で高齢化率が4番目に低い市町村となっています。

しかし、今後の高齢率を推計したデータによると、2025年には24.9%、2040年には29.9%と、今後さらに高齢化率が上昇し、それと反するように生産年齢人口(15歳以上65歳未満の年齢に該当する人口)の割合は減少していくと予想されています。

少子高齢化のイメージ

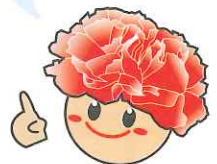


みんなでひとりを
支える時代から…



少人数でひとりを
支える時代へ…

2025年には75歳以上
1人に対して、15~74
歳は3.9人になるんだ
みんなが元気に暮ら
せるように、今から準
備が必要だよね!

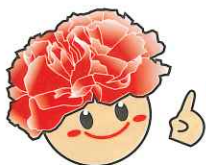


つながり・支え合いが大切!

デイサービス等の介護保険サービスは、介護が必要な人やその家族にとって、大切な制度であり、生活の助けとなっています。しかし、地域とのつながりや隣近所での支え合いがなければ、地域で生活し続けることはできません。

介護サービスを利用しながらも、地域の一員として活動に参加する事は、自身の健康維持、介護予防、生きがいづくりにもつながっていきます。

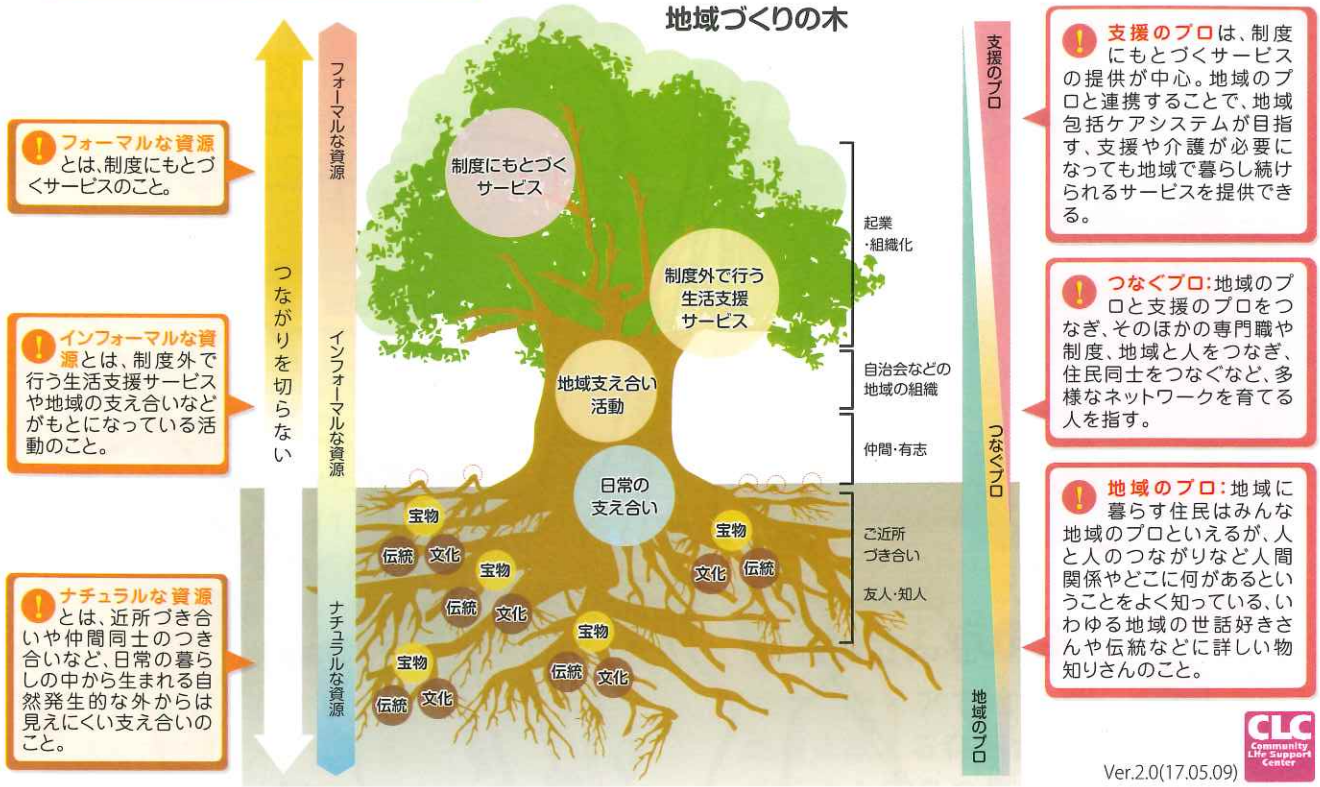
地域には、お隣さんとのお茶飲みや挨拶、おすそ分けなど、これまで当たり前に行われてきたご近所同士のつながり・支え合いがあります。こうした活動こそ、“自分らしく”暮らし続けるためには大切です。



何歳になっても地域の一員として…

教養きょうよう(今日用がある)と教育きょういく(今日行くところがある)が健康でいる秘訣だよ!

支え合いは地域のお宝！



支え合いには、地域に昔からある伝統や文化から生まれたものや仲間同士の集まり、自治会活動など、様々な形があります。こうした人と人とのつながりや、そこから生まれる楽しみ、自然な助け合いこそ、地域のお宝(地域資源)です。

地域のお宝こそ、地域で自分らしく暮らし続ける大きな力となります。



季節ごとの行事も、地域の清掃活動も、みんな支え合い活動になるんだ！
毎日の挨拶や、ちょっとした立ち話だって、つながりになるね！
お茶会や体操、趣味の活動で楽しむことも元気の源になるよね。

生活支援コーディネーター

名取市には第1層生活支援コーディネーター(以下生活支援Co)が1名(名取市社会福祉協議会が受託)、第2層生活支援Coが3名(市内の地域包括支援センターに所属)配置されています。

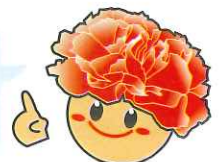
第1層生活支援Coは、名取市社協職員3名とチームを組み、地域にはどんなつながりや支え合い(地域のお宝)があるのか、日々、住民の皆さんに教えていただく活動をしています。

また、地域のお宝が果たす効果を住民の皆さんと発見し、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Co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。

支え合いの効果はたくさんあるよ！

例えば、お茶会だつながりづくり、楽しみ、生きがいづくり、見守り、見守られ、健康維持、体調管理、認知症予防…などなど。なんて素敵な活動なんだ！



なとたん！地域支え合いマップ



支え合いの活動に関する相談先やお宝探しで見つけた地域の支え合い活動の一部をご紹介します。

第2層生活支援コーディネーター

A 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

B ご近所同士のお茶のみin 洞口家住宅

文化財である洞口家住宅を活かしたお茶飲みの場です。歩いて行けるみんなの憩いの場です。



詳しくは、7ページへ

C 上余田包括ふれあいサロンあがらいん

お茶会や勉強会、体操、趣味活動などさまざまなイベントを実施しているサロンです。サロンを通じたつながりづくりがすすんでいます。

詳しくは、6ページへ



第1層生活支援コーディネーター

D 社会福祉法人 名取市社会福祉協議会

所在地:〒981-1292

名取市増田字柳田80番地

電話:022-384-6669

F A X:022-384-6844

第2層生活支援コーディネーター

E 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

第2層生活支援コーディネーター

H 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

I 名取が丘三丁目集会所
ふれあいサロンあがらいいん

平日は毎日開放している集会所を活用し、地域の拠点づくりが広がっています。



詳しくは、10ページへ

F 十三塚みどりの会

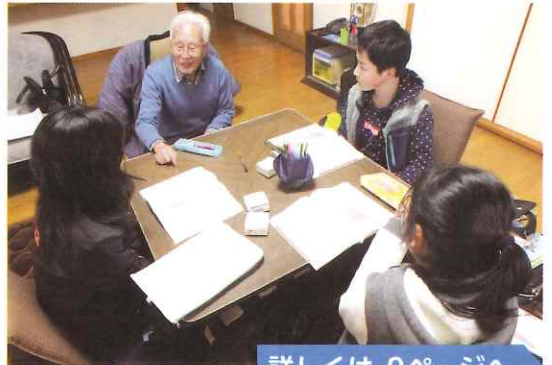
十三塚公園を散策しながら、美化活動・趣味活動に取り組んでいます。



詳しくは、8ページへ

G 森谷さん宅の勉強会

ボランティアで地域の子どもたちに勉強を教える森谷さん。世代間交流や森谷さん自身の生きがいにつながっています。



詳しくは、9ページへ

J ももちゃんの会

歌をうたったり、体操したり、そして一緒にご飯を食べる、地域みんなの集いの会です。



詳しくは、11ページへ

あがらいん!!
 会話と笑顔の溢れる居場所
 上余田包括ふれあいサロン
 あがらいん(増田地区)

毎週水曜日の10時～12時に上余田地区の住民を対象に運営されているサロンです。

お茶会やなとりん体操のほか、カラオケ、手芸、囲碁・将棋、麻雀、ボール遊び、勉強会など、その日によって内容はさまざま。

民生委員・婦人会・老人クラブ・区長会・ボランティア連絡会増田支部・町内会など地域団体の協力を得て運営されています。



毎週水曜日
 活動日時 10:00～12:00
 13:00～14:30
 ※午後の時間を使い、月2回、趣味活動を実施しています
 活動場所 上余田公会堂

手作りの看板で参加者をお出迎え!



1月は七草粥、7月は七夕の飾りつけと季節を感じられるイベントが盛りだくさんです。



手芸をする女性陣。「人から教わり、人に伝える。サロンに来ることで自分の居場所を感じられるのよ」とサロンがご自身の生活の一部になっていることを教えてくれました。



「会話を楽しみながら、頭を使って真剣勝負。脳トレにもなるね」と男性陣。



サロン名に「包括」と入れたのは、上余田地区にお住まいの子どもから高齢者まで、誰でも、多くの方に参加してほしいという思いが込められています。「あがらいん」に参加してもらい、みんなでわいわい笑い合うことがいつまでも健康で元気に暮らすことにつながれば嬉しいです。

副委員長 神長敬治さん



活動のpoint

「あがらいん」への参加を通じて、住民同士が顔を合わせることで身近な地域のつながりがより強くなります。

身体も心も温まる!!
囲炉裏を囲んでお茶っこ飲み

ご近所同士のお茶のみ
in 洞口家住宅(関上地区)



毎週土曜日の午後、洞口家住宅で開催している産直市場に買い物へ来た人が囲炉裏を囲んでお茶っこ飲みをしています。歩いて来られる距離にお住まいの方が集まり、おしゃべりしながら、和気あいあいとした楽しいひとときを過ごされています。

お茶っこ飲みに来ないメンバーがいると「顔が見えないねえ」と見守りにもつながっています。



活動日時
毎週土曜日午後
活動場所
洞口家住宅

「これ、食べてみさいん!」と手作りのお惣菜を持ち寄り、みんなで食べることもあります。その持ち寄った料理の作り方をお互い話すことでまたまた会話に花が咲きます。



旬の野菜と米の情報館



入口では、「旬の情報館」と呼ばれる地元の方が行う産直コーナーがあり、新鮮な野菜や花を販売しています。

お茶っこ飲みをしていると、「〇〇さん、野菜とっておくわよ〜」「重いから入口まで運んでおくね」と産直コーナーの方との交流、助け合いの姿が見られます。

名取市の文化財にもなっている洞口家住宅を住民の方々が気軽に集まれる場にしたいと思い、お茶っこ飲みを始めました。買い物のついでにふらっと寄って、囲炉裏で温まりながらお話する。みんなの笑顔が見られるのは嬉しいです。ぜひ、多くの方に足を運んでほしいです。

主催者 洞口とも子さん



活動のpoint

- 週1回顔を合わせることで、参加者同士の見守りにつながっています。
- お茶っこ飲みの会場である洞口家住宅まで歩いて出向くことで、参加者の運動の機会になっています。
- 産直市と同時開催することでより多くの方が集える場となっています。



草花を楽しみ、
公園の緑を守り育てる会
十三塚みどりの会
(増田西地区)



12～2月を除く毎月第3金・土曜日(雨天中止)、十三塚公園の木や花、動物の観察をしながらウォーキングを楽しんでいます。

代表の斎藤忠雄さんは定年退職をきっかけに、元々好きだった自然や山登りの経験を生かして活動したいという思いから平成19年6月に会を結成し、活動がスタートしました。

地域の自然を活かした住民活動。自然の素晴らしさを楽しみながら、環境を守り、健康づくりにもつながる一石三鳥の取り組みです。



会員募集の方法が面白い!!

3人で始まった“十三塚みどりの会”。活動のきっかけは池の掃除や池に蓮の株を植える活動をしたことです。

会員を増やすため、十三塚公園を散歩中の人にアンケートを配り、自然が好きな人を集めた結果、今では会員数30名に。蓮も100株以上に増えました。地道な取り組みが会員の増加、継続した活動につながっています。

設立10周年記念として実施した「親子ザリガニ釣り大会」は大いに盛り上がりました。

十三塚公園は動植物の種類が豊富で、面積も広く、大変自慢の公園です。この魅力的な地域の公園を長く大切に使用したい、多くの方に公園や環境について知ってもらいたいという思いで活動しています。植物に関する知識を会員同士で教え合うなど楽しみながら活動しています。

代表 斎藤忠雄さん



活動日時 第3金・土曜日
(12～2月を除く。雨天中止)
活動場所 十三塚公園



公園内を自然観察しながら、ゴミ拾いも実施。



「紅葉、見つけた!」
「季節の移り変わりを体感できるのが良いところです。」
と参加者から聞かれます。



活動のpoint

親子やご夫婦で散歩をしながら、ゴミ拾い。公園の環境美化活動が、多世代交流や自身の健康づくりにつながっています。

「勉強は楽しく!」をモットーに
 歳の差約80歳?!の勉強会
 森谷さん宅の勉強会
 (相互台地区)



相互台にお住まいの森谷さんは、ボランティアで地域の小学生へ勉強を教えています。

以前住んでいたところで行っていた勉強会の評判が良く、友人や知り合いから頼まれるようになり、相互台へ引越してからも継続して勉強会を行っています。勉強を教えるだけでなく、ご自身の経験や出兵した戦争の話など、子どもたちにとっては聞く機会の少ない昭和時代を学べる貴重な機会となっています。



活動日時 月・水曜日 16:00~19:00
 土曜日 9:00~12:00
 活動場所 森谷さんの自宅

御年89歳の森谷さん。そのはつらつとした姿は子どもたちにとって何よりの学びになっています。



「勉強を教えるときは、子どものレベルや話す言葉を合わせて話しかけるよう意識しています」と話す森谷さん。子どもが問題を解いたときに達成感を得られるように、答えは決して教えず、答えまでの道筋を教えるようにしているそうです。



子どもが手作りの学習日程表です。教える教科は、国語、算数、理科、社会など子どもたちに柔軟に対応しています。



主催者 森谷利一さん

※森谷さんのご希望の写真を使用しています



活動のpoint

- 勉強を教える・教わることを通じて、世代を超えた交流につながっています。
- いくつになっても自分のできることを続けていくことで、自身の生きがいにつながっています。

ここがみんなの第2の我が家!!
集会所をフル活用した地域のつながりづくり
名取が丘三丁目集会所
ふれあいサロンあがらいん
(名取が丘地区)

名取が丘三丁目集会所は月～金曜日の毎日、開放されています。町内会で決めた鍵当番が集会所に常駐し、集会所の管理・運営を行っています。毎日開放される集会所には、近所のみなさんが次から次へ立ち寄られ、お茶会が開催されています。当番が男性のときは、健康麻雀クラブが活動。地区内の見守り隊が活動前後に集まり、お茶会に参加されることもあり、身近な地域活動の拠点となっています。



活動日時 月～金曜日(平日)
※土・日・祝日はお休みです
10:00～12:00
13:00～16:00

活動場所 名取が丘三丁目集会所

見守り隊のメンバー。
自然と活動前後に集まり
お茶会に参加します。



「家にいるとひとりだけれど、ここには必ず誰かがいる。心強いです」とサロンが居場所となっていることを教えてくれました。

男性に気兼ねなく集会所に来てもらえるように…と会員の提案により始まった健康麻雀クラブ。初心者にも丁寧に教え、参加者の輪が広がっています。



平日は毎日開放しています。集会所の運営委員で、忘年会や新年会、一泊旅行を企画・実施しています。集会所の管理・運営で終わることなく、住民同士との交流、お楽しみの機会を持つことが長続きの秘訣です。

名取が丘三丁目にお住まいの多くの方に集会所へ立ち寄り、利用してもらいたいです。



活動のpoint

- 集会所の管理・運営という毎日の役割の中に、お茶会や健康麻雀などのつどいが図られ、住民同士の交流につながっています。
- 「集える場があること」地域活動を行う住民の拠点となっています。

集会所運営委員のみなさん



みんなのやりたいこと、 できることを活かす会 ももちゃんの会 (館腰地区)



飯野坂集会所を会場に、年7回、飯野坂北地区の住民を対象にお茶のみサロンを開催しています。

活動内容は講話や体操、昔遊びや踊りなど様々な参加者の“やりたいこと”“できること”“得意なこと”を活動に取り入れています。昼食は、役員さんお手製。旬の食材を活かした食事をみんなでいただきます。笑いの絶えない賑やかな時間を過ごしています。

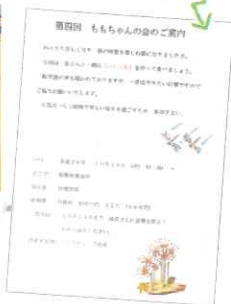
活動日時 不定期(年7回)
10:00~14:30頃
※農繁期を避けて開催されています。

活動場所 飯野坂集会所

参加費 500円(昼食代)



手作りのチラシで参加者へ呼びかけます。



「〇〇さんの昔語り、長年やってるだけあって面白い!」「自分たちで考えてやっている活動なので楽しい」と主体的な活動として参加者の中に広がっています。



体操中も笑い声が響きます。

参加者最年長! 90代の方も元気に参加!



みんなで昼食づくり。
「栄養バランスや季節感を考え、メニューを決めています」
参加者同士で自然とお手伝いし合っています



年度末に参加者からアンケートを取り、参加者みなさんの意見を集めています。ももちゃんの会は参加者みんなの会。みんながやりたいことをみんなで考え、地域に根付いた活動をこれからも続けていきたいです。

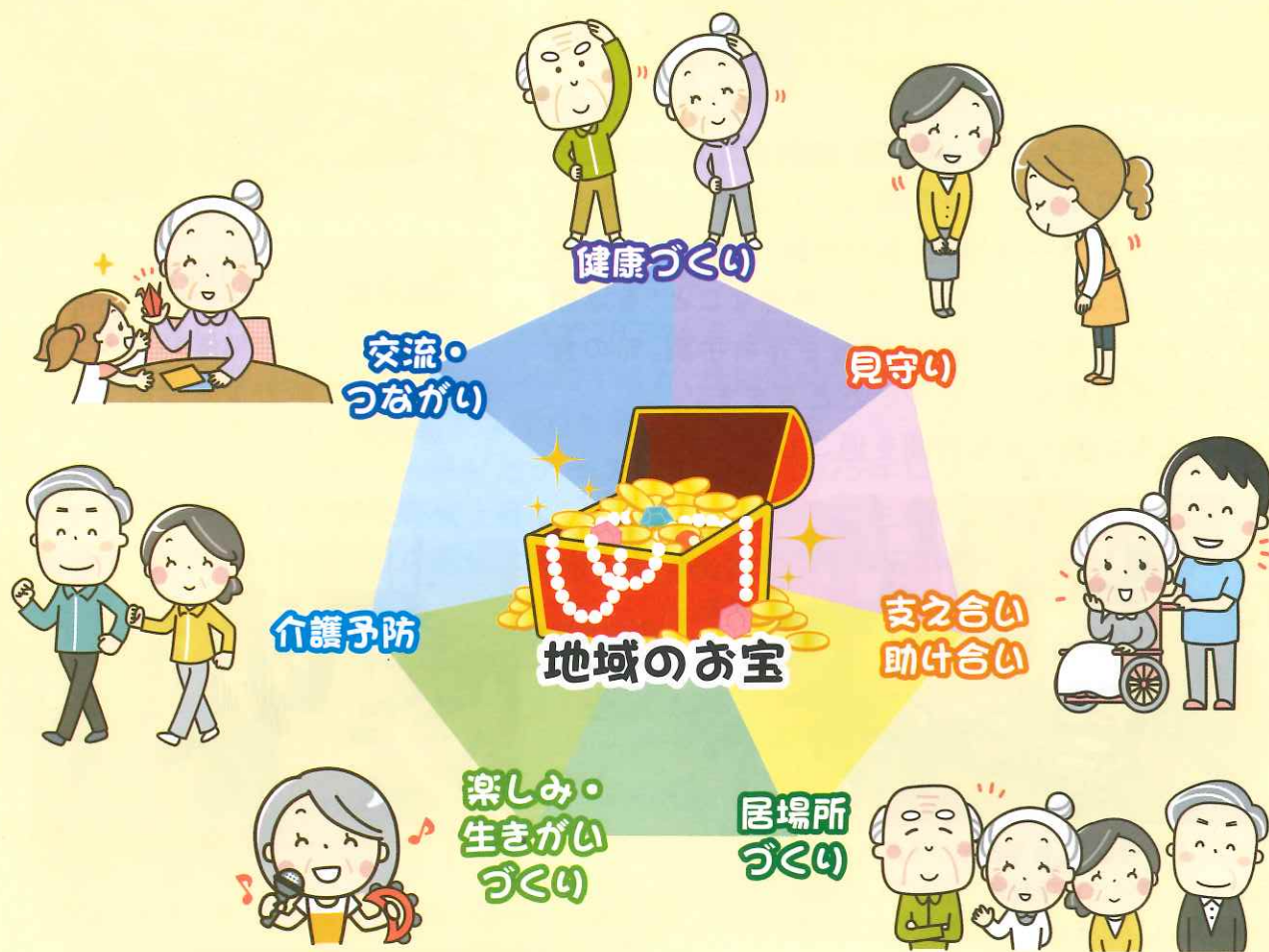
活動のpoint

- 線路をはさんで東西に広がる地域。会への参加は、日頃顔を合わせることの少ない方とお話できる貴重な機会です。新たな知り合いと出会い、つながる場。仲間づくりの機会となっています。
- 集会所まで車で乗り合わせて来るなど、地域の支え合いにより実施されています。



ももちゃんの会 役員のみなさん

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。
私たちの活動をもっと知ってほしい！！
地域で支え合いの活動を始めてみたい。

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

TEL:022-384-6669

FAX:022-384-6844

事務所移転のため住所が変わります！ ※電話・FAX番号は変わりません

平成31年3月31日まで ➡ 〒981-1292 名取市増田字柳田80

平成31年4月1日から ➡ 〒981-1224 名取市増田五丁目13番35号