

名取市地域支え合い情報誌 第2号

なとたん

～つながろう！チイキ～

令和2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.2



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1層 生活支援コーディネーター

A 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



第2層 生活支援コーディネーター

B 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

C いただきますだの会

みんなで一緒に“いただきます”月に1度の地域の食堂です。

詳しくは、4ページへ

D フォトクラブ虹

趣味活動を通して親睦を深めます。

詳しくは、5ページへ

E かんたんウクレレサークル

ウクレレ演奏が介護予防や仲間づくりになります。

詳しくは、6ページへ

F 美田園東ふれあいサロンあがらいん

楽しみながら地域のつながりを作ります。

詳しくは、7ページへ

第2層 生活支援コーディネーター

G 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・みどり台・
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

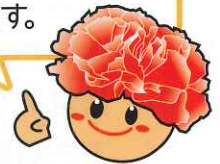
F A X：022-386-7226

受託法人：医療法人 仁泉会

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、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。



H 茜会

笑いながら健康づくり。仲間の輪も広がります。

詳しくは、8ページへ

I ふれあい前沖

体操とお茶会。活気あふれる地域の居場所です。

詳しくは、9ページへ

J 那智が丘ウォークラリー倶楽部

歩きながら地域の資源も掘り起こします。

詳しくは、10ページへ

K 元気アップ

みんなで考えてみんなで運営。参加者意識が高まります。

詳しくは、11ページへ

第2層 生活支援コーディネーター

L 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



M 谷津山町内会めだかの学校

歌ったり、おしゃべりしたり、季節の行事を行います。長く続く老舗サロンです。

詳しくは、12ページへ

N 飯野坂21

トゥエンティワン

農協女性部から始まった体操サロンです。

詳しくは、13ページへ

O ポケットサークル

買い物をしながら、交流も広がります。

詳しくは、14ページへ

P 北目原ふれあいサロン

おしゃべりで気分転換。持ち寄ったお昼ご飯をみんなで食べます。

詳しくは、15ページへ

ひとりで食べるより
一緒にみんなでわいわいごはん

いただきますだの会
(増田)



「みんなで『いただきます』をして食事をする
ことでおいしさや作ってくれる人への感謝を感じ
てもらいたい」という思いから活動が始まりました。
運営スタッフは無理をしません。『できる人が、
できる時間に、できることを、できる分だけ
協力すること』を大切に活動しています。毎月第3
土曜日、温かいカレーライスを準備して参加者の
みなさんをお出迎えしています。

活動日時 毎月第3土曜日
12:00~14:00

活動場所 とうきょうとんカフェ

参加費	未就学児	無	料
	小学生	100円	
	中高生	200円	
	一般	500円	
	運営スタッフ	300円	



いただきますだ!

参加者全員でいただきますの挨拶を
して、みんなでごはんを食べます。



最近新たにバイキ
ング形式を導入。
自分のお皿に取り
分けて食べます。
食後は、自分でお
皿をさげます。

無農薬野菜をたっぷり
使った身体にやさしい
手作りカレーです。



地元名取産の安心安全な野菜☆
提供いただいた方に感謝して、
調理されています。



月に1度、いただきますだ
の会を開催し、ごはんの時間
をみんなで共有できることは
私たちにとって『喜び』です。
この活動を通じて、動けるこ
と、作れること、食べられるこ
と、話せること...、どんなこと
も『喜び』に変わります。み
んなでごはんを食べる『喜
び』を実感してみませんか。

活動のpoint

- ごはんをみんなで食べる
ことを通じて、お互い
に見守りあえる、地域のつ
ながりづくりとなっています。



運営スタッフのみなさん

お気に入りの 1枚を求めて フォトクラブ虹 (増田)



フォトクラブ虹は、本町町内会にお住まいの方を中心に、写真好きが集まり結成された団体です。

撮影場所へメンバー全員で出かけ、思い思いの写真を撮ります。定例会でベストショットを持ち寄り、メンバーに紹介します。本町集会所には、自慢の写真がたくさん飾られています。多くの人に写真を見てもらえることが活動の励みとなっています。



活動日時 定例会(2か月に1度)
撮影会 都度開催

活動場所 定例会は本町集会所で実施しています。撮影会はテーマに添った場所で行います。



「元々カメラに興味があった訳ではなかったけど、教えてもらううちに、いつの間にか趣味になっていました」といった感想も聞かれます。



定例会で撮影場所や写真のテーマを決めています。

写真を撮るだけではなく、みんなと集まり、お出かけできることが楽しみ♪



撮影会の後はみんなで昼食をとります。

写真を見た人から感想をもらえることが、何より嬉しいです♪



イチ押し写真は公民館まつりやがんセンターに展示しています。

「フォトクラブ虹」は、心から写真を愛し、人々に感動を与えるような作品を撮り続けたいという思いを持った仲間が集まっています。「写真」という好きなことに向ける時間は、楽しく、幸せなひとときです。これを気の合う仲間と共有できることが一番のやりがいです。

代表 青木 曠ひろしさん



活動のpoint

- 「写真を撮る」という趣味活動が、仲間づくりや外出の機会につながっています。
- 撮影会終了後、全員で昼食をとることで、親睦が深まります。会員同士の貴重な交流の機会となっています。



歌で心を元気に! 脳活ウクレレ かんたんウクレレサークル (閑上)



かんたんウクレレサークルは代表 横山さんご夫婦の息の合った掛け合いにより進行され、初心者の方でも楽しんで参加できるサークルです。

ウクレレ演奏は、楽譜が読めなくても大丈夫。歌いながら両手を使って演奏します。様々な動作を一緒にすることで脳トレにもなり、介護予防にもつながります。参加者は、20代から80代まで幅が広く、世代を越えて交流できる機会となっています。

活動日時

毎月第2・4木曜日
13:00~14:30

活動場所

閑上公民館
※閑上公民館の他、7か所で活動しています。



「ここで習った曲を友人に披露したら、大盛り上がり!とても好評で、練習の励みになりました」と参加者の声。

みんなで一曲演奏することで生まれる一体感がたまりません。



演奏曲に関するごぼれ話も好評です!



横山さんご夫婦。楽しく、賑やか、あっという間の90分間です!

基本の6つのコードを覚えれば、どんな曲でも演奏できます☆



歌いながらの演奏は、嚙下訓練にもなります♪



一人暮らしの方も集まれる場を作りたいという思いから始まりました。ウクレレ演奏を通じて仲間ができ、趣味となります。練習した曲を施設や地域のお祭りで発表するなど、会員さん自身がつながり、コミュニティを広げただけなのが何より嬉しいです。



活動のpoint

- ウクレレをみんなで弾きながら、指や口、脳をフル稼働することで介護予防につながります。
- ウクレレの上達を実感することで、自信となり、参加者自身のやりがいや生きがいにつながります。



代表 横山 洋さん・実千代さん

広がれ！
仲間づくりの輪！
美田園東
ふれあいサロンあがらいん
(下増田)



毎週木曜日、美田園東地区にお住まいの方を対象にサロンが開催されています。このサロンは、代表高橋寛さんの「地域の中につながりを作りたい」という思いから始まりました。お茶飲みやカラオケ、卓球バレー、季節のイベントとして新年会やクリスマス会、外出行事としてお花見などが開催されます。参加者からは「引っ越してきて、知り合いがいない中で不安だったけれど、週1回サロンに来るようになって仲間が増えました」といった声も聞かれ、つながりづくりが広がっています。

美田園東ふれあい
サロンあがらいん

活動日時 毎週木曜日
9:30~11:30
活動場所 美田園東集会所

手作りの看板が
目印です♪



毎月第2木曜日は卓球バレーの日！
東チーム・西チームに分かれて、
熱戦が繰り広げられます。

卓球台をテーブルにして
お茶っこ飲み。



王将
将兵

お茶飲みの傍ら、
廊下を有効活用して
将棋に夢中の
男性陣。



血圧測定と
なとりん体操(※)は
いつもの日課です♪

※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。



人生100年時代。高齢期をいかに楽しく過ごすかが大切になっています。あがらいんへの参加は、人と話して、笑って、仲間づくりを実践できる場です。体操や卓球バレーは健康づくりにも役立ちます。良いことづくしのサロンです。美田園東地区にお住まいの方に是非参加してもらいたいです。

代表 高橋 寛さん



活動のpoint

- 震災後、転入によって移り住まれた世帯が多い地域です。このサロンに参加することで、顔見知りになり、地域につながりが広がりました。知っている人が地域にいる＝生活の安心につながります。

笑い声あふれる体操の場

茜会 (増田西)



茜会は、市内外の方どなたでも参加大歓迎の体操サロンです。見学に行ったその日に入会する方が多いという言葉通り、誰でも受け入れる雰囲気づくりを行っています。

ラジオ体操やなとりん体操の後は、介護予防サポーターの音頭で、座りながら無理なくできる体操や脳トレなどに取り組んでいます。外出行事を取り入れるなど、イベントを企画し、参加者が楽しめる工夫をしています。



活動日時 毎週火曜日
10:00~11:30

活動場所 増田西老人憩の家



新聞紙を足の指で丸めます。足指の動きを鍛えることで「転倒防止」につながります。

丸めた新聞紙で玉入れ!!



昔話を聞く会を行いました。体操だけではないお楽しみも行っていきます。



茜会のみなさん

～「茜会」の名前の由来～
私たちは人生でいうと、もう黄昏時に差し掛かっていると思います。その黄昏時の『茜空』のように輝きたいという思いから命名しました。
誰でも参加できますので、まずは増田西老人憩いの家に遊びに来てください。



代表 小野玲子 さん



活動のpoint

- 誰でも参加できるしくみは、参加者の仲間づくり、地域を超えた交流の機会となっています。
- 楽しみながら継続して体を動かすことで、自然と介護予防につながります。活動場所までの移動も大切な運動です。

笑う門には福来たる！
 活気あふれる地域の居場所
 ふれあい前沖
 (高館)



ふれあい前沖では、なとりん体操、ロコモ体操などの健康体操を行った後、お茶会をしています。男性の参加者が多く、活気にあふれ、地域のこと、健康のこと、趣味のことなど、話が尽きません。男性陣は、進んで会場設営や撤去に協力します。参加者が一体となり、和気あいあいとした楽しいひとときを過ごしています。



まえおきー!!

活動日時 毎月最終週の火曜日
 10:00~11:30

活動場所 前沖集会所



無理せず、自分のペースで体操します。



ロコモ体操
 片足立ちも余裕です☆



指を使って脳トレ中〜♪

このサロンに参加し、ご近所さんとお話しながら笑うことが元気の秘訣です。



お茶会には、必ず一品、代表 柏倉さん手作りのお菓子が並びます。この日は、レーズン入りチーズケーキ♪



ご近所同士のつながりはとても大切です。自宅に閉じこもっていても、つながりは広がりません。顔を見せに、おしゃべりに来てもらいたいです。閉じこもり予防にこのサロンを活用してほしいです。

お世話役のみなさん



活動のpoint

- 地域の中に顔を合わせる場があることが、住民同士がつながるきっかけとなり、外出や情報交換ができる貴重な機会となっています。

ウォーキングを通じて、
地域の魅力を再発見！
那智が丘
ウォークラリー倶楽部
(那智が丘)

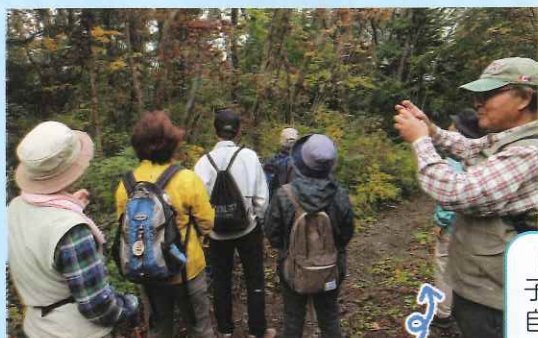


那智が丘ウォークラリー倶楽部は、那智が丘公民館主催の講座をきっかけにスタートしました。登録者数は、現在100名以上。普段はそれぞれにウォーキングを楽しむ皆さんが、2か月に1度開催されるウォークラリーに参加します。

街並みや景色を眺めながらのウォークラリーは参加者同士の会話も弾みます。

活動日時 不定期(約2か月に1度)
9:30~12:00

活動場所 那智が丘周辺
コースは実施日により異なります。町内や高館山、熊野那智神社周辺を散策します。



代表の馬場文雄さんによる解説。植物について詳しく教えてください。

台風19号により、
がけ崩れが起きた
歩道を会員さんの
手で整備！



「カエル取ったよ！」
子どもたちにとって、
自然はときめきの宝庫
です☆



行政にお任せではなく、
できるところは自分たちで
取り組みます。



会員に配布しているポケットブック。

不定期で発行している
会報誌。ポスティング
作業もウォーキングの
一環です！



那智が丘ウォークラリー倶楽部では、町内の歩道や彫像のある緑道・公園など、安全に歩ける27のコースマップを作成し、自分のペースで、自由にウォーキングを楽しんでいただいています。また、日々のウォーキングをポケットブックに記録することで継続する励みにもつながっています。一人で歩くと長く感じる距離も、みんなで歩けばあっという間です。歩けることが自信となり、また参加したい意欲となります。子どもから高齢者まで誰でも参加できる活動です。

代表 馬場文雄さん



活動のpoint

- 活動への参加が仲間づくりや自身の健康づくりだけでなく、地域の見守り・防犯活動につながっています。
- 地域の中にあるお宝(魅力)を再発見できる機会となっています。

みんなの“得意”で
つくられています!!

元気アップ (相互台)



元気アップは、代表を設けずみんなで運営している体操サロンです。相互台地区にお住まいの方を対象としています。ラジオ体操、なとりん体操、脳トレなどを行っています。さらに、健康に良いことと、その効果を書いた紙を順番に読み上げながら体操を行います。みんなで読み上げることで連帯感が生まれます。



活動日時 毎週月曜日
10:00~11:30

活動場所 相互台北集会所



みんなで体操を実践中!



「このサロンを通じて知り合いになったの。週1回顔を合わすことで、仲間が増えました」と参加者の声。

ピアノが得意な方の伴奏に合わせて歌います。定番曲は「ふるさと」と「荒城の月」です!



健康カードを読みあげます!

会員さん手作りの『健康カード』。テレビや新聞から情報を得て、作成されています。

「元気アップ」の名前の通り、男性も女性も元気な方が多く、賑やかに活動しています。参加者の方からは「家に居ると何もしないで引きこもってしまうが、ここ来ると運動ができてとても良い」という声が聞かれます。

参加者が得意なことを取り入れて、みんなで作りあげている会です。



会員のみなさん

活動のpoint!

- それぞれの特技を活かして運営することで、参加者の生きがいづくりにもつながっています。
- 町内会全域に案内をしているので、地域のつながりづくりにもなっています。

みんなが「先生」、
みんなが「生徒」
谷津山町内会めだかの学校
(館腰)

手話で校歌「めだかの学校」を歌うことからサロンが始まります。年間スケジュールにより、お花見、七夕飾り作り、クリスマスリース作りなど、季節に応じた内容で活動しています。お昼ご飯をいただいた後は、参加者全員に「昨日あったこと」をお話してもらいます。ひとり一言しゃべって帰るのがお約束です。当番制は無く、参加者の中から自然と手伝ってくれ、みんなで支え合って運営しています。平成14年に集会所を建て替えた頃から活動している老舗サロンです。



活動日時 毎月第1月曜日
10:00~12:30

活動場所 谷津山集会所



12月は毎年クリスマスリース作りを楽しみます。

昼食準備は出来ることをみんなで手伝います。

大正15年生まれの93歳です。毎回元気に参加しています。



毎年作っています。お部屋に飾ると、とても華やかになりますよ。



野菜を提供してくれる協力者の方もいます。持ってくるのが楽しいと言ってくれています。



「ライト・ハンド・アップ!!」英語で脳トレです。



お昼は、参加者持ち寄りの、季節に応じた旬のメニューが並びます。

“学校”なので出欠はきちんと取ります。みなさんお休みの連絡は必ずくれますが、たまに連絡が無いときは、安否確認の意味も込めてこちらから必ず連絡します。月に1度顔を合わせるのがとても楽しみです。



活動のpoint

- 「昨日あったこと」をお話することで、お互いの生活の様子が変わり、見守りや助け合いにつながります。
- 出来ることを皆が手伝うことで、居場所づくりや生きがいづくりにつながります。



めだかの学校の先生と生徒たち

農協女性部発信!
 目指せ☆100歳のご当地アイドル!
 飯野坂21
 (いのざかトゥエンティワン)
 (館腰)



婦人会とJA館腰支店女性部飯野坂支部のみなさんと、令和元年6月から活動を始めた体操サロンです。なとりん体操の後は、おしゃべりや情報交換、次の活動の計画などを相談しています。

みなさんのお付き合いは長いので、お互いに気心知れた間柄です。手芸や料理などそれぞれの得意分野を活かして、教え合いながら楽しんでいます。



活動日時 毎週金曜日
 9:30~11:30
 活動場所 飯野坂集会所



体操前には血圧測定を行います。



指の体操で脳トレです。



手話で「名取市民歌」を表現します。



公民館祭りにて「パプリカダンス」を披露しました。



かかと弾ませこの指とまれ♪



21名で始まった飯野坂第1号の通いの場なので「飯野坂21」と名付けました。樺坂46や乃木坂46の若さに負けないよう、100歳まで健康でいられるよう、体力維持に励んでいます。体操サロンの活動をする事で、農協女性部の活動の継続にもつながっていかれると思います。いずれは地域の高齢者の方々にも参加してもらえるようにお声がけをしたいと考えています。



飯野坂21のみなさん



活動のpoint

- メンバーそれぞれが得意なことを持ち寄って活動することで、生きがいづくりにつながります。
- 週1回、運動のために集まることで、健康づくりにつながります。

新鮮野菜と素敵な
笑顔に出会える場
ポケットサークル
(名取が丘)

下増田、閑上、館腰でお野菜を作っている皆さんによる産直市です。名取が丘地区にはスーパーマーケットが無いので、新鮮野菜を購入することができる貴重な場所になっており、開店前からたくさんの方が並んで待っています。お野菜を使った料理方法も教えてくれるので、とても参考になります。



活動日時 毎週火曜日
14:00~15:30
活動場所 名取南地域包括支援センター前



感謝祭
11月12日
いっお
ありがとうございます
たくさんのお客様を
おまちしています。
ポケットサークル



「開店しまーす」
庄司さんのひと声で
お店が始まります。

季節のお野菜が
たくさん並びます。



秋には感謝祭を行います。
今年は、おしるこ手作りの
漬物をふるまいました。



「一週間に食べるお野菜
はここで買うのよ。新鮮
だから日持ちがするの」と、
みなさんおっしゃいます。



25年前に農協の「若妻会」のメンバーが集まり、店開きをしました。お客様が喜んでくれる顔を見ることができると、生産者にとっても、張り合いがあります。わたしたちの生きがいがづくりの場になっています。

活動のpoint
● 週1回買い物に来ることで、歩いたり会話をしたりする良い機会になっており、住民同士の見守りや交流の場になっています。

ポケットサークルのみなさん

決め事を決めないことが 長続きの秘訣!

北目原ふれあいサロン (愛島)



北目原地区にお住まいの方を対象に開催しているお茶飲みサロンです。「今日は何をする?」とみんなに聞きながら運営しています。

昼食は参加者同士で持ち寄ります。お昼ご飯と一緒に食べ、午後からもお茶を飲みながら、ご近所話に花を咲かせ、賑やかな時間を過ごします。

恒例行事として、誕生日会を毎月開催し、誕生月の参加者をみんなでお祝いしています。



活動日時 毎週火曜日
10:00~15:30

活動場所 北目原集会所



人数が揃い次第、会が始まります。まずは、ラジオ体操となとりん体操で体をほぐします。

乗り合いでの外出行事も実施しています。

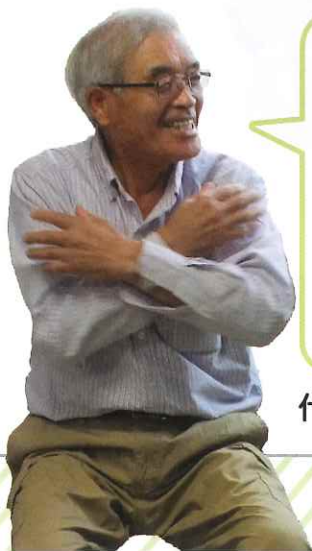


取材日は、季節の行事『芋煮会』が開催されていました。

行事の日程は、活動日に参加者同士が話し合っ
て決めます。



世話役さん手作りのゲームで大盛り上がり!
体を動かして運動&数字を計算しながら脳トレになります。



イベントを詰め込みすぎないことが長続きの秘訣です。参加者の多くが日中一人で過ごしています。おしゃべりのために集うことで十分な気分転換になります。みんなが笑っていただけるサロンを続けたいですね。

代表 布田謙蔵さん

活動のpoint

- 持ち寄りでの昼食会は、参加者自身が役割を担って参加することにつながっています。
- 地域の中に毎週集える場があることが、ご近所同士の見守りの機会となっています。

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。

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
〒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』はホームページをご覧ください。 [名取社協](#)