

# かみまち地域支え合い

第5号  
2023.5

新学期がスタート！東小野田放課後児童クラブの子供たちは、  
いつでも元気いっぱい。からだから溢れんばかりのそのエネルギーを地域の活動にも活かしてもらえよう応援していきます。





り活動、お茶っこ飲み会やサロンなど地域の中のみなさんの活動を『地域のお宝』として紹介いたします。



## カラダを鍛えてつながる輪

### 筋力アップ教室から自主会へ「絆フレンズ」結成！



加美町地域包括支援センターでは、高齢者の転倒予防や介護予防等を図るために「筋力アップ教室」を開催し、自宅でも取り入れられるストレッチや運動等の普及に努めています。令和4年度の参加率は全16回で8割以上という大変な人気事業。今回は閉講後に立ち上がった自主会「絆（きずな）フレンズ」のリーダー佐々木和子さんとメンバーの皆さんにお話をうかがってきました。



「メンバー 10名で笑いながらやってま〜す！」

#### 指折り数えて！

**Q** メンバーさんは元々が同級生とか知り合いが多かったということですか？

**A** みんな全然知らない人です（笑）  
地区もバラバラだし、年代も違う。でも、明るくて人生経験が豊かな魅力的な人が多かったからなのかな。理学療法士の坪田先生がメンバーさんの面白さを引き出してくれたというのもありますね。

**Q** 今日坪田先生が来てくださったようですが、毎回来てくれるのですか？

**A** 今日は本当にたまたま（笑）  
いつもは図書館などから体操のDVDを借りてきたりして、自分たちで活動メニューを決めています。

**Q** 坪田先生が「この自主会は県内でも、かなり運動量が多いグループ」とおっしゃっていました。皆さん、本当に運動が大好きで集まっているのですね。

**A** いや、集まるのはみんなに会うのを楽しみにしているからであって、運動は2の次です（笑）  
「早く水曜日にならないかなあ」なんて、いつも指折り数えているんですよ。

楽しく笑い合える仲間がいるのが一番ですね。  
今日は素敵なお話を聞かせていただきありがとうございました。

#### 立ち上げの経緯

**Q** 自主会はどういう経緯で立ち上がったのですか？

**A** 最後の閉講の際に、誰からともなく「いいことだから続けたいよね」という声が上がって、その日のうちかな。自主会の名前もリーダーの佐々木さんが翌週に考えてきてくれて、みんな賛同してすぐ決定しました。筋力アップ教室は、毎週水曜日の午前中に中新田福祉センターで開催されていたのですが、自主会のために翌週以降も空けて貸していただきました。そういう町のサポートも大きかったですね。



坪田先生の指折り!?体操「忘れちゃったの！」  
「コレやったことないよ〜」「やったし（笑）」



リーダーの佐々木和子（ささき かずこ）さん。  
「みんなに会うことが1週間の楽しみです！」

# 地域のお宝、見つけたよ！

《地域のお宝について》 支えあいや見守り

## 寄稿 『おらほのお茶っこ飲み会』

こんなこと  
やってま〜す♪

令和5年2月14日、東鹿原お茶っこ飲み会では『ひなまつり会』を開催いたしました。

コロナ禍で閉塞感のある毎日ですが、近所のお友達と一緒にかわいらしいお雛さまを作成いたしました。トイレットペーパーの芯を使用し、色紙を貼り、みんなニッコリ。童心に帰ったようです。壁に掛けられるよう紐をつけました。お雛さまは来年の出番も待っていることでしょう。

これからもみんなに参加していただきながら、楽しく明るい地域づくりを目指したいです。

(文：東鹿原ボランティア 早坂 喜江子さん)



## 『地域の買い物支援』コンビニの移動販売が始まります

セブンイレブン加美下野目店さんでは、普段、ちょっとした買い物がしたくても近所にお店がないなどの理由で手軽に買い物ができない方への支援として、5月9日から小野田・宮崎地区を対象として移動販売を開始いたします。どなたでも利用可能で、個別の注文などにも対応可能とのことです。



場 所	北原シルバーハウジング前	小野田福祉センター前	宮崎福祉センター前
期 日	毎週(火)木	毎週(火)木	毎週(水)金
時 間	14:00~14:30	14:30~16:00	14:00~16:00
販売品	おにぎり、菓子パン、麺類、お弁当、サラダ、乳製品、菓子類など その他、店舗で取り扱っている商品も注文があれば販売可能です。		





## ミニデイ再始動

### 社協のサポート事業が使えるらしい!?



今年度は各行政区においても、これまで休止していたミニデイサービスを再開する動きが出てきています。

社会福祉協議会では、行政区ミニデイサービスサポート事業として、以下のお手伝いを無料で行っています。ミニデイ再始動のその時、社協のサポート事業を活用してみませんか？

#### サポート①文書作成・印刷のお手伝い

- \* パソコン入力のお手伝い  
(紙はご持参ください。)

#### サポート②レクリエーション物品の貸出

- \* 輪投げセットからカルタまで、様々なレク物品を取りそろえています。  
(貸出は無料。物品は加美町社会福祉協議会のホームページで確認出来ます。)

#### サポート③介護予防シニア元気塾

- \* 職員の出前レクリエーション講座 (原則年1回)

※詳しくは、各地区社協事務局までお問い合わせください。



スカットボールⅡ



ダルマ落とし



モルック



マナー豆まめ寿司

## 生活支援コーディネーターからのお知らせ



社協の **だいちゃん** です。  
よろしくお願いします。

みなさんこんにちは。  
加美町生活支援コーディネーターの今野 <sup>こんの だい</sup> 大です。いつも『かみ〜ご』のポロシャツを着ていて、地域のみなさんからは『だいちゃん』と呼んでもらっています。

隣近所同士の支えあいや地域で行う行事など、みなさんの活動をどんどん取材していきたいと思いますので、たくさんの情報をどしどしお寄せください。



電 話：0229(67)7177 FAX：0229(67)5115

E-mail：kamisyakyo-onoda@dream.ocn.ne.jp【担当：今野 大】



発行日：2023年5月1日 発 行：社会福祉法人加美町社会福祉協議会  
〒981-4261 宮城県加美郡加美町字町裏320番地 (中新田福祉センター内)  
TEL:0229(63)2547 FAX:0229(63)2898 URL:<http://www.shakyo.or.jp/hp/288/>

※この広報紙は加美町生活支援コーディネーター業務委託に基づき発行しています。

