

# ず〜っと岩沼



## 虹の会のふれあいサロン

タオルを使って体操！虹の会の詳しい  
情報は4ページに記載しております。

## 3クラブ合同ボッチャ交流会

・竹駒長寿会・朝日長寿会・三色吉シニア倶楽部



岩沼市生活支援体制整備事業

【編集・発行】社会福祉法人 岩沼市社会福祉協議会

はじめに

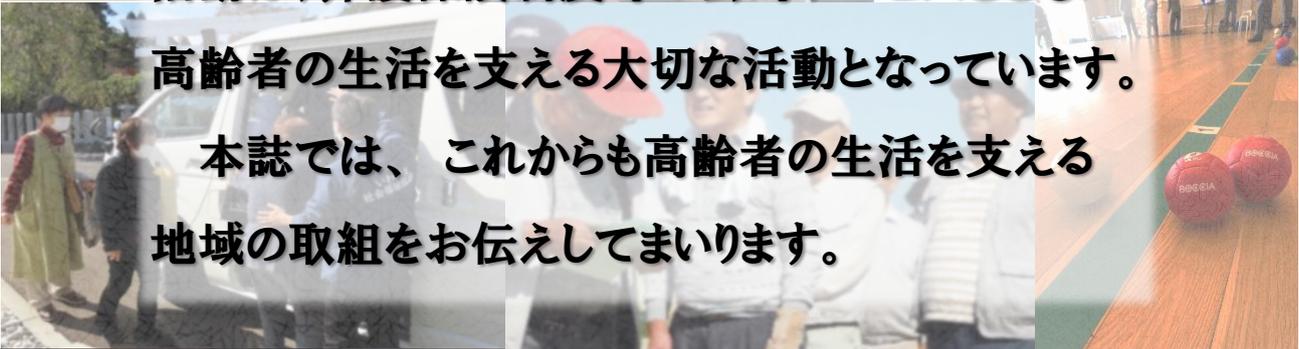
## 魅力ある支え合いの輪



誰もがいくつになっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域における様々な活動が注目されています。

通いの場となるサロン等の活動や地域の見守り活動は、介護保険制度等の公的サービスとともに高齢者の生活を支える大切な活動となっています。

本誌では、これからも高齢者の生活を支える地域の取組をお伝えしてまいります。



### ご紹介団体

P 2・・・「コミュニケーション麻雀 リーチの会」

P 3・・・「卓球バレー むぎの会」

P 4・・・「ボランティア 虹の会」

P 5・・・「三色吉シニア倶楽部」

次号では、各小学校区の地域の支え合いを紹介します。



みんなで楽しく健康づくり

# コミュニケーション麻雀

## リーチの会

### 「また来月」が言える場所

皆さんは、コミュニケーション麻雀をご存知でしょうか。

ルールが簡単に設定されており麻雀初心者から経験者、子どもから高齢者までどなたでも楽しめる麻雀です。『リーチの会』は平成27年にボランティアサークルとして結成し、平成28年3月に会として正式に発足しました。第4水曜日にiプラザにて活動していますが、依頼があれば麻雀セットを持参して遊び方の指導に伺います。



代表：福田 信幸さん

#### 【活動概要】

場所：総合福祉センター

日時：毎月第4水曜日

13時～16時30分

対象：市民

内容：コミュニケーション麻雀



#### ▲リーチの会のみなさん

コミュニケーション麻雀で使用している牌は、たわしサイズで大きくて重量もあるので遊ぶのにも結構体力を使います。2人ペアで相談しながら進めていくので、途中でお話の方に夢中になってしまい、麻雀がそっちのけになってしまう方もいるんだけど、それもまた良いなと思います。入会したきっかけも様々な会員同士がここへ来て誰かと会話をすることを楽しんでいて素敵だなと思いました。自分は長年麻雀をやってきたのでルールも知っていて、人に教えたりしながら会話をするのが楽しいと感じています。

コミュニケーション麻雀に限らず、外に出かけて、人と会って、喋ることは自然と頭を使います。活動を通し、同時に体も動かすことで認知症予防にも繋がっていくと思います。(福田さん)



▲テーブルも大きいので立ち上がります。



▲どうする？と仲間と相談しながら。



#### 一層コーディネーターからの Point !

顔見知りが増え、仲間づくりや気かけ合いの関係が生まれています



パラスポーツで地域の輪を広げる、繋がる

# 卓球バレー むぎの会

月に一度でもいい。出かける場所があり

誰かの顔を見て話ができる時間を大切にしたい

卓球バレーとは体が不自由な方でも座ったままでできるパラスポーツです。

『むぎの会』は平成30年度、卓球バレーを取り入れた社協のボランティア養成講座にて参加したメンバーが中心となり発足しました。会員の中には耳が不自由な方もいますが、言葉以外のコミュニケーションの手段を用いながら、誰でも楽しくできるスポーツとして活動されています。日程はホワイトボード筆談で、欠席の連絡はメール等を活用することで、障害の有無に関わらず交流が行われています。



代表：<sup>だいひさ</sup>大久 一代さん

### 【活動概要】

場所：総合福祉センター

日時：毎月第1木曜日

9時30分～12時

対象：だれでも問わず

内容：卓球バレー



『むぎの会』では、誰でも来られるときに来て帰る時間も自由でいいスタイルにしています。「誰かの顔を見て、お話ができる環境がある」と感じてもらうことを何よりも大切にしています。

### <地域活動を通して感じること>

自分が気になったら一歩進んでみるといいと思います。一歩出てみるだけで色んな人がいることに驚いて、世界が広がるんです。人にも物にも第一印象で思い込みをしてしまうのは勿体ないから。偶然出会った人が、自分には無いものを持っていて、自分のそれまでの人生では見つけられなかった考え方が生まれたり、知らなかったものを知れたりします。自分もみんなも平等に歳をとっていくから、お互いの『得意』を共有したいと感じながら活動しています。なので家族や仲間など周りの人には、常に感謝の心を忘れていません。

(大久さん)



▲むぎの会のみなさん



### 一層コーディネーターからの Point !

生きがいに繋がりに繋がり、多様な出会いが生まれる場です

# ひとり暮らしや

日中ひとりで過ごすことが多い方を支えたい

## ボランティア 虹の会

### —今の私たちにできることをする

『虹の会』は昭和62年に発足しボランティア活動がスタートしました。介護保険制度が存在しておらず“ボランティア”という言葉自体が世に普及したばかりの頃に老人施設などへ出向き、おむつ畳みなど何でも手伝いました。

時代が移りかわり、ひとり暮らしや日中おひとりの高齢者が徐々に増加していく中で「集いの場が必要」という当時の代表の強い思いから、平成11年に現在のサロンの形になりました。



代表：恵美 節子さん

#### 【活動概要】

場所：北部老人憩いの家

他2か所

日時：年9回、10時～12時

対象：活動場所近隣の

ひとり暮らし高齢者等

内容：ふれあいサロン

(おしゃべり、軽体操等)

虹の会では、お喋りや軽体操の他、ゲストや講師を招いて講演を楽しんでもらうなど、色々な活動をしています。季節の行事や歌も取り入れながら、参加者と懐かしい歌を歌ったり、小物を作ったりもします。さくらとあいの会と合同で行う『なごみのつどい ふれあいサロン』も好評で、毎回多くの方が足を運んで来ています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、一時は通いの場の活動も制限されましたが、ひとり暮らしの方から「やっぱり集まれる場所がないと困る」と言ってもらえたことで、改めて『虹の会』が大切にしていることを感じました。

(恵美さん)



▲1月に行われた 『なごみのつどい ふれあいサロン』

#### 〈ふれあいサロン参加者の声〉

「こういう場所は本当にありがたいよね。年々足も痛いんだけどさ、やっぱりほらみんなの顔見られると安心できるから来るの。歳だから、会いたいと思ってもなかなかすぐには会えないじゃない。だから元気なうちは来るよ」

サロンのチラシを町内の回覧板と民生委員さんの協力で周知しています



#### 一層コーディネーターからの Point !

役割を持つことで生きがいができ、介護予防にも繋がっています



「まずは楽しく」何事も楽しくやろう

楽しくないと、長続きしない

## 三色吉シニア倶楽部

### 令和2年 コロナ禍に、5年越しでクラブが復活

民生委員さんから「地域で困り事を抱えている人がいる」という声を受け、青柳さんは立ち上がりました。三色吉地区には以前『三色吉福寿会』という老人クラブがありましたが、平成27年の活動を最後に休止しました。青柳さんは、地域で小さな困り事をお手伝いできるような団体を作りたいという思いから、25人の会員とともに『三色吉シニア倶楽部』の活動をスタートさせました。

### — 支え愛の輪を広げる

現在のクラブ会員の平均年齢は73歳です。ほぼ全員が認知症サポーター養成講座を受講していて、現在ではチームオレンジいわぬまを取得しています。様々な活動が評価され、第11回『健康寿命をのばそう！アワード』厚生労働大臣最優秀賞を受賞し、メディアに取り上げられた時も「活動をやって良かった」と感じられた一方で、今は支える側に立てているけど、いずれ自分もその立場になったら支えてもらいたいとも思っています。そのために今後は若い会員が入ってくれる仕組みづくりや、持続可能な活動にしていくにはどうしたらいいか考えています。今は町内に限らず会員を募集しています。



代表：青柳 信治さん



▲見守り活動中の様子

町外の方には地域活動がどんなものか知ってもらって、自分の地域に持ち帰ってもらいながら支え合いの活動が広まってくればいいなと思っています。地域のことを気にしている人は案外いると思うんです。でも始め方がわからなかったり、ひとりじゃ絶対始められないからできないだけで…。なんでもそうだけど、一緒にやれる仲間が大事なんですよね。

(青柳さん)

#### 【活動概要】

場所：三色吉地域

日時：活動内容により決定

対象：三色吉地域内の高齢者・子ども等

内容：環境整備・友愛見守り等

#### 三色吉シニア倶楽部の主な活動

- 町内会環境整備事業
- 出前講座
- 道路清掃
- 西中道路東花壇整備
- 友愛見守り
- 里山遠足
- 健康づくり運動
- 金蛇さんにぎわい市運営
- 北長谷公園管理業務
- 親睦会レクリエーション
- 子ども会支援 など



#### 一層コーディネーターからの Point !

見守り活動を通し、住み慣れた地域で支え合いの輪が生まれます



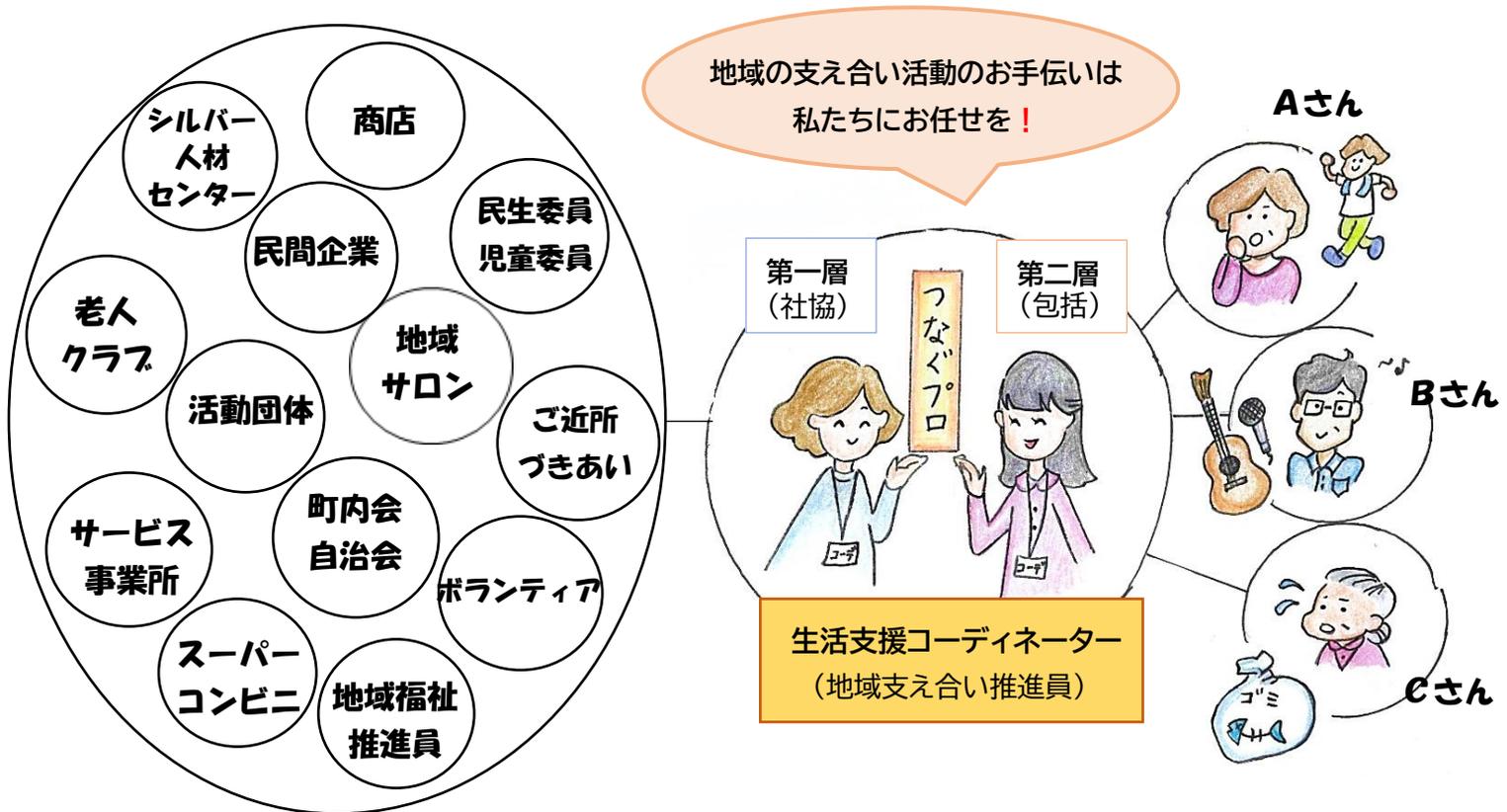
# 生活支援体制整備事業とは

生活支援コーディネーターの配置と、協議体の開催を通して

① ②  
高齢者が暮らしやすい地域をみんなで考えてつくっていくこと

① 生活支援コーディネーターとは = **支え合いの輪をつくるつなぎ役**

「高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために」地域で生きがいや役割を持ち自分らしい生活を送ることができるようにお手伝いするのが生活支援コーディネーターです。



② 協議体とは = **支え合いの輪をつくる話し合いの場**

地域住民、町内会、民生委員・児童委員、民間企業、行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会など様々な役割の人が集まり、高齢者が生活を送る上で地域の気になる事や課題解決にむけた話し合いを行います。

## 協議体の様子



70歳 Aさんの場合



65歳 Bさんの場合



80歳 Cさんの場合



第二層生活支援コーディネーター

岩沼西小学校区

岩沼西地域包括支援センター

業務委託 社会福祉法人 敬長福祉会  
〒989-5459 岩沼市たけくま三丁目6番8号  
TEL 0223-36-7266 / FAX 0223-23-3755

岩沼小学校区

岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター

業務委託 社会福祉法人 岩沼市社会福祉協議会  
〒989-2432 岩沼市中央一丁目4番27号  
TEL 0223-25-6834 / FAX 0223-25-4332

岩沼南小学校区

南東北地域包括支援センター

業務委託 社会医療法人 将道会  
〒989-2427 岩沼市里の杜一丁目2番6号  
TEL 0223-23-7543 / FAX 0223-5665

玉浦小学校区

マリンホーム地域包括センター

業務委託 社会福祉法人 ライフケア赤井江  
〒989-2429 岩沼市恵み野一丁目7番地の1  
TEL 0223-25-6656 / FAX 0223-22-1271

第一層生活支援コーディネーター (社会福祉法人 岩沼市社会福祉協議会)

〒989-2427 岩沼市里の杜三丁目4番15号 TEL 0223-29-3711 / FAX 0223-29-3341