

ず〜っと岩沼



- P 1…地域の皆さんのいきいき写真
- P 2…支え i の地域づくり会議
- P 3・P 4…地域支え合い研修
- P 5…地域を支える多様な主体の取り組み紹介
- P 6…ボランティアさん紹介・地域お役立ち情報
- P 7…生活支援体制整備事業紹介

↑地域支え合い研修の様子

…P3、4に関連記事が掲載されています

「ず〜っと岩沼」バックナンバーはこちらからご覧ください→
(岩沼市社会福祉協議会 HP 上で公開しています。二次元コードを読み取ってください)



「ず〜っと岩沼」は

生活支援体制整備事業の一環として、高齢者の生活を支える地域の取り組みをお伝えする情報誌です

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、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。

今号は、様々な形の地域の支え合い活動・見守りについて特集しています。



地域の皆さんのいきいき写真



↑三色吉地域交流会 (P3.4 に関連記事)
地域の凧あげ名人指導による凧あげ



↑寺島サロン
皆で楽しく運動「テラリンピック」



↑サロンすずらん
羊毛フェルトでマスコットづくり



↑シニア健康麻雀・カラオケ会
認知症予防にも効果的な健康麻雀で交流

支えiの地域作り会議

ず〜っと岩沼で
暮らし続けるための
話し合い



～「自立した生活ができる高齢者を増やすために共にできること」をテーマに検討～

令和8年1月22日、岩沼市総合福祉センターを会場に、支えiの地域づくり会議(第1層協議体)を実施しました。

今回は市内のスーパー、ドラッグストアの方々にお声がけをし、(株)伊藤チェーン、(株)カワチ薬品(株)ヨークベニマル ヨークベニマル岩沼店・ヨークベニマル岩沼西店、の関係者4名が参加し、介護福祉課・地域包括支援センター・社会福祉協議会の職員と一緒に検討を行いました。

「買い物」は生活をする上で欠かせない活動であり、「買い物」をするという行動自体が外出の機会となり健康維持につながる等、高齢者にとってメリットがたくさんあります。

そこに何かを加えることで、『高齢者が自立した生活を続けられる』ことの促進につながるのではないか。

プラスアルファの視点でアイデアを出し合ったところ、高齢者の自立、健康維持につながるための取り組みとして

- ・店舗の屋外スペースを活用したラジオ体操
 - ・フレイル※予防のためのレシピの作成と設置
 - ・店舗内での健康チェックイベント
- 等様々な意見が上がりました。

今回出た意見をもとに、協働で行う事業について令和8年度の実現に向け、現在調整中です。

※フレイル…

- 加齢に伴って心身の機能が低下している
- 健康と要介護の中間の状態で、そのままにしていると要介護状態になる危険性がある状態のこと

つどいに使える
ヒント集



ラジオ体操の健康効果

について



日々の生活の中で簡単なものでいいから運動をしてみたい。地域のつどいでせっかく集まるのだから、何か健康につながることをしてみたい。でもどうしたらよいかわからない…。そんな時は、たった3分でできる全身運動のラジオ体操をやってみるのはいかがでしょうか？

ラジオ体操には以下の5つの健康効果があります。

- 1.全身運動による基礎代謝 UP・血管年齢の若返り
- 2.新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- 3.血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- 4.屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- 5.目標を設定することによる活動力の向上

【株式会社かんぼ生命ホームページより引用】

特別な運動ではなくても、日々体を動かす習慣が大切です。

まずは、できることから取り組んでみましょう！





地域支え合い



令和8年2月4日、岩沼市総合福祉センターを会場に「地域支え合い研修～ず～っと通い続けられる地域の居場所とは～」を実施しました。

当日は、サロン代表者を中心に町内会役員、活動に興味がある方34名が参加しました。

内容

- 地域の支え合いを推進する役割である生活支援コーディネーターの紹介
- 第2層生活支援コーディネーター活動報告
玉浦地域の高齢者のデータをもとにした、つながり・生きがいを持って暮らすことの効果について
- 地域で活動する2団体の活動紹介
(三色吉地域交流会・さくらとあいの会)
- 参加者による情報交換

活動紹介団体①

三色吉地域交流会



～にぎやかな子どもの声とともに～

三色吉地域では、もともと子ども会・青年部・三色吉シニア倶楽部(老人クラブ)・パソコン倶楽部の4つの団体が活動をしていました。

「それぞれの団体が交流を深めながら、困りごとや得意なことなどを話し合う場が必要」と声があり、老人クラブを中心に今年度立ち上がった団体が三色吉地域交流会です。

前身となった、地域の高齢者のための「シニアお茶会」が発展したかたちの、地域のお茶会「スマイル Café」をメインに、幅広い世代が集い楽しむ交流活動を実施しています。

今年度は、勤労者活動センターを会場に、2か月に1回の「スマイル Café」の他、「スマイル地域交流」と題し、これまで子ども会と老人クラブで行っていた資源回収に加え、ハロウィンや凧あげなど季節行事を楽しむ機会を設けました。

シニア世代が子どもたちに昔遊びを教えたり、子どもたちが参加者の飲み物のオーダーを聞くなどスタッフの一員となったり、相互にかかわりを持ち、交流を深めています。4つの団体の力を1つに合わせ活動しています。

【活動の工夫】

- 各部会を設け部会長中心に企画活動をしています。
- グループLINEを活用し、予定や振り返りを共有しています。

【代表の思い】

「いろいろな世代の人たちが集まって、地域が元気になるような活動を目指していきたいです」代表 田口隆康さん

石開修

～ ず～っと通い続けられる地域の居場所とは ～

～活動を続けることの大切さを考える機会に～

地域の活動紹介では、2団体より、それぞれが役割を担い、楽しみながら活動することの大切さをお伝えいただきました。

また、情報交換では、参加者の皆さんが行っている地域での活動の工夫を中心に話し合いを行いました。簡単な体操・運動を取り入れる「健康」を意識した内容や、コミュニケーションを図りながらの会食等、無理なく継続していくための様々な工夫が話題に上がっていました。

地域のつどいの場があることで、地域とつながることができ、生きがいを持って元気に過ごすことにつながる。地域のつどいの場の意義、継続の大切さを考える研修となりました。



活動紹介団体②

さくらとあいの会



「なごみのつどい」の内容は四季折々で、季節を感じることができる行事や歌を取り入れています。毎回、季節の折り紙等の装飾で彩り豊かに飾られ、運営側も参加者側も笑顔で楽しみながら会を開いています。

「みんなでうたおう会」では、地域のボランティアの方にピアノ、歌の指導を受けて練習に取り組んでいます。年に1回開催されている「歌のおんがく会」等、歌の発表の場を目指し、音楽を通して交流を深めています。

～ピアノの音色と歌声とともに～

さくらとあいの会は、相の原・東桜の両町内を核とした地域のつどいを行う団体です。

代表である加茂さんが寄贈を受けたピアノを、北部地区老人憩の家に設置したことをきっかけに、ピアノを活用した音楽があふれる地域のつどいを行っています。

活動は、「なごみのつどい(サロン)」と「みんなでうたおう会」の2本立てです。月に2回北部地区老人憩の家を会場に活動しています。

【活動の工夫】

- 笑いの絶えない参加しやすい雰囲気を心がけています。
- 運営側には特技を持つ人がたくさん。なごみのつどいでは、楽器や踊りなど、それぞれが持っているつながりを活かした様々なゲストを呼んでいます。

【代表の思い】

「みんなが笑って1つになれる場所となることが夢です」 代表 加茂和枝さん

クオール薬局岩沼東店で 認知症ふれあいカフェ



※認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある地域住民が気軽に集まり、交流や情報交換ができる場所です。岩沼市内でも各地で開催されています。



～薬局が、身近な地域の居場所に～

総合南東北病院の敷地内にある、クオール薬局岩沼東店。店舗の一角で、2ヶ月に1回、認知症カフェが行われています。

名前は「クオール薬局岩沼東店で認知症ふれあいカフェ」。南東北地域包括支援センターとクオール薬局の協働の取り組みです。

薬局の混雑が緩和される、病院の診療のない時間帯に、店舗のスペースを活用して行われているカフェです。

認知症に関連する健康講話や、交流の時間があり、地域包括支援センターには介護や生活の相談、薬剤師さんには健康や薬について気軽に相談できる場となっています。

「カフェは、普段薬剤師として薬局に立っている時と違う、地域の方の顔が見られる時間です。地域の方と顔の見える関係性を築き、つながるきっかけとなる場となっています。」

クオール薬局岩沼東店 薬局長 安部隼人さん

地域のさりげない見守り

インタビュー

有限会社 松岡新聞舗



↑有限会社松岡新聞舗 岩沼店
配達員の最高齢は80歳！シニア世代も活躍しています。

～「いつも」と違うに気付ける存在

毎日の新聞配達が担う見守り～

有限会社松岡新聞舗は昭和15年創業の新聞販売店です。岩沼市内の約8000件に、新聞を届けています。

毎日の新聞配達の中で、地域住民が発信するSOSに、いち早く気付ける存在として、高齢者見守りへの取組みに関する協力協定を市と結んでいます。

地域の見守りについての今後に向けた思いを代表取締役の松岡治さんに伺うことができました。

「毎日配達で訪れていると、家の雰囲気や、『いつも』と違う様子が分かります。

新聞がたまっている。郵便がたまっている。

玄関が開いている。エアコンの室外機がつかっぱなし。そうした様子が続いた時には市と連携して対応しています。

これまで対応した中には、旅行で連絡を忘れていたという事例だけでなく、お風呂場で倒れていた、ベッドと壁に挟まって動けなくなっていた、といった事例がありました。

私たちの仕事は外を歩き、地域を見ることが出来る仕事です。『いつも』と違う様子に気づいた時は、今後も対応していきたいです」

ボランティア活躍日記

地域の見守り役！
ふれあいパトロール隊の活動をピックアップ



ふれあいパトロール隊 問い合わせ先
岩沼市教育委員会 学校教育課 0223-23-0728

ふれあいパトロール隊は、子どもたちの登下校時の安全の見守り役を担うボランティア団体です。

通称「ふれパトさん」と呼ばれ、黄色の上着や帽子を身に着け、通学路などに立って見守り活動をしています。登録者の大半はシニア世代の方々です。

「おはよう、気を付けて行ってらっしゃい！」「いってきます！」各地域で、ふれパトさんと子どもたちの元気な挨拶が通学路に響いています。この何気ない挨拶が、地域の方々子どもたちをつなぎ、見守りに大きな役割を果たしています。

岩沼小学校区で活動 佐藤隆信さん インタビュー

「現在活動している場所は、前から交通量の多さが気になっていました。地域のためになれば、という思いでパトロール活動を始めて、12年が経ちました。

子どもたちと会うのが楽しみで、毎朝通学路に立っています。元気に挨拶を交わし、お互いに気持ちの良いひとときを過ごしています。日々、子どもたちからエネルギーをもらい、楽しみながら活動しています。」

地域でお役立ち☆

つながり広げる場所・ものコレクション

「マーじゃん」

「マーじゃんをやってみたい。どこかやっている場所がありますか？」

こんな問い合わせが、各小学校区の生活支援コーディネーターに寄せられています。マーじゃんは、脳を活性化させ、認知症予防につながる、と注目されており、シニア世代の人气が高まっています。飲酒や喫煙を伴わない「健康」マーじゃんを取り入れる通いの場も増えています。

地域の通いの場について情報を知りたいときは、生活支援コーディネーターにご相談ください(P7参照)

始めてみたいけど道具が…という方は、社会福祉協議会の貸出遊具の1つにマーじゃん牌があります。また、たわし大サイズのコミュニケーション麻雀もあります。交流のきっかけ、健康維持のツールの1つとして、サロン等のレクリエーションにもぜひご活用ください！

貸し出し問い合わせ先：岩沼市社会福祉協議会 0223-29-3711



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向けた話し合いを行います。



←生活支援コーディネーターの活動の様子

活動の1つとして、生活支援体制整備事業の周知啓発のため、様々な場所で生活支援コーディネーターの役割や、住民が地域で役割や生きがいを持って過ごすことの大切さなどについて講話を行っています。

第1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

第2層生活支援コーディネーター（各小学校区ごとに設置された包括支援センターに配置）

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 0223-23-3577

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 0223-23-5665

玉浦小学校区

マリンホーム地域包括支援センター

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