

至急



盛地区助け合い協議会広報  
第 6 号  
発行日 平成30年12月11日  
発行 盛地区助け合い協議会  
責任者 会長 保原 勸 二

## 認知症サポーター研修会

## 高齢者が高齢者を支えるまちに !!

## ○ 5人に1人が認知症に・・・？

皆さまご承知のように、高齢化がどんどん進み厚生労働省の発表では5人に1人の割合で認知症になっていると言われております。

認知症は、年を取ると誰でも起きる症状です。認知症になったからと言って誰も悪くはないのです。認知症を研究し、数多くの論文を発表している有名な学者の先生自身が認知症になっている例もあります。盛町でも現在、認知症になっている人が268人いると推定されております。これからどんどん増えて行くものと予想されます。

## ○ 誰が支えるか・・・？

認知症になると、誰かが支えてやらなければ一人で生きて行くのは困難になります。

一昔前は、家族が支えるというのが一般的でしたが、核家族化が進むとともに高齢者だけの一人暮らし世帯や二人暮らし世帯が増え続けるとともに、結婚しない子どもが多くなって、支えてくれた若い人々も減っております。また、ご承知のように企業も人手不足が続いており、若い人たちには働いてもらわなければ、家計も企業も成り立ちません。地域社会を守るためには、高齢者が高齢者を支えるという以外に方法はないと考えます。

## ○ 自分にも「そのとき」が必ず来る・・・？

このようなことは、決して他人ごとではありません。いつかは必ず、自分にも降りかかるときが、必ず来ると思っていなければならぬと思います。

## ○ 困ったときにはお互いさま・・・

盛町はせまいまちです。人口も決して多くはありません。気仙地方には古くから「困ったときは、お互いさま」という文化があります。私たちは、いまこそ、この言葉を再認識すべきではないかと思えます。

## ○ 認知症の人たちを支えるには・・・？

認知症の人たちを支えることは誰でもできます。さらにある程度の知識があれば、より効果が大きくなります。盛地区公民館と盛地区助け合い協議会では、市中央公民館の協力をもらって、認知症の人たちを支えることと、自分が認知症にならないようにするために少しでも遅らせるために「認知症サポーター研修会」という勉強会を行います。

是非、多くの方々が受講され、誰もが助け合いの精神を持って、仲良く明るく生きて行けるまちをつくりましょう！

## 認知症サポーター研修会

- 日 時 平成30年12月18日(火) 9時30分
- 場 所 カメリアホール 1階 大会議室
- 講 師 地域包括支援センター 中井みま先生

※ 研修会は2時間程度で終わる予定です。

受講された方には、市から終了証が授与されます。

地区公民館から高級ボールペンがプレゼントされます。

この研修を受けたからといって、義務や責任は発生しません。

# てんじんやま

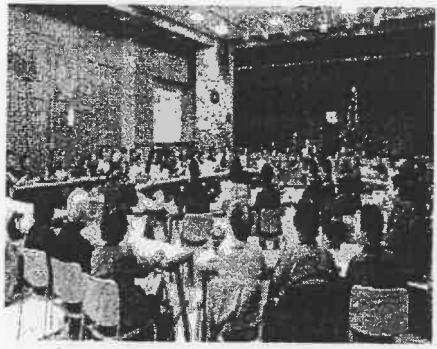
盛地区助け合い協議会広報  
第 7 号  
発行日 平成30年12月25日  
発行 盛地区助け合い協議会  
責任者 会長 保原 勘二

## 活発になったサロン活動 !!

### ○「認知症予防」「健康づくり」「仲間づくり」に真剣な取り組み

現在、盛町には地区公民館が立ち上げた4つのサロンがあります。  
サロン活動は、目的を定めずに集まって「お茶のみ」や「食事」などをしながら語り合っ  
て仲間づくりを目的としたものが一般的ですが、盛地区公民館で立ち上げたのは、大  
きな声を出して歌を歌ったり、軽く体を動かしてスポーツを楽しむという「認知症予防」  
「健康づくり」、「仲間づくり」などを目的とした、一石三鳥のサロンであります。  
盛町以外の地区からも参加したいという申込みもありますが、現在はお断りしています。  
それよりも、盛町内の方々がどんどん増えることを願っております。

▽ **歌声サロン**は、毎週水曜日の午前中に行われています。  
童心にかえって童謡や唱歌などを歌うほか、懐メロなど  
を歌って、初恋時代を思い出したり(?)しています。  
また、バスハイクで紅葉狩りをしたり、クリスマスパー  
ティー、節分の豆まきなど季節に合わせた行事などのほか  
音楽療法士を招いて勉強会などもやっております。  
歌を歌う前には、ラジオ体操をやったり、1月からは、  
「日本昔話」や宮沢賢治、夏目漱石など詩や小説の一部を、  
全員で音読することを取り入れます。  
約、70名近い人たちが参加しております。



### ○和気あいあいのスポーツサロン



▽ **スポーツ・サロン**は、屋内でやる「ボッチャ」と屋外でやる「グラウンド・ゴルフ」に分かれています。  
**ボッチャ**は、盛町内全体のサロンは毎週木曜日の午前中に吉野町地域で行うサロンは夜間に行われとります。  
いずれも、ボールを上手に投げれたとか失敗したとかで和気あいあいで賑やかに騒ぎながら楽しんでます。二つのサ  
ロンを合わせて45名ほどが参加されております。

▽ **グラウンド・ゴルフ**は、毎月1回を大会形式で行っております。天気の良い日は、川のせせらぎ、小鳥のさえずりなどを聞きながら、さわやかな緑の風を胸いっぱい  
に吸い込みながら、気持ちよく楽しんでおります。45名ほどの会員がおりますが、そのときの都合によりますが30名ほどが毎月参加しております。



どのサロン参加者も、みんなとても優しく親切です。入会希望者はいつでも受け付けます。  
盛地区公民館にご一報ください。(☎25-0003 平日の午前中)

お正月です

モチを引っかけないよう、小さく切って食べましょう!!

昨年度の 5 月に支え合い協議会を立ち上げ、1 年 4 ヶ月余りが経ちました。

定例会では、地域の課題の一つとして、「参加者が固定化してしまっている。解決策は？」について話し合いました。

- 参加者を増やすには、一軒でもいいから声かけをする。
- 公民館が下の方にあるので、上の方に住んでいる人は大変。場所をかえて実施するのも良いのでは。
- 足腰の弱い人がいるのでスロープを付けた。
- 少人数からでも始めるのが良い。
- アンケートを取り、段階的にテーマを決めて行う。
- 現在活動していることから広げる。
- 声かけをして頂く。館長が行くのも良い。
- 2 つ、3 つ何か加えてやるのも良い。
- 参加したくない人たちには、無理に声かけしても逆効果なので、段階的にテーマを絞り参加したくなるように考える。
- 不特定多数の人が集まれるように、スポーツ、趣味を固定化しては？

以上ですが、自分にとって地域にとって参考になる項目がありましたら、動き出すと良いですね。

他にも話し合ったことがあります、次の機会にご報告いたします。

新しい委員の紹介（平成 30.4 月から）

地域公民館長・団地代表・復興公営住宅  
（敬称略）

岩城恭治(地の森一区) 吉田恵(赤沢団地)  
森正博(明神前) 佐藤健太(明神前団地)  
紺野孝(田中) 佐々木亨(永沢)  
田村正寛(平) 新沼賢治(上平アパート)  
川原清光(宮ノ前) 高橋勝(下船渡)  
村上純子(ケアホーム平)

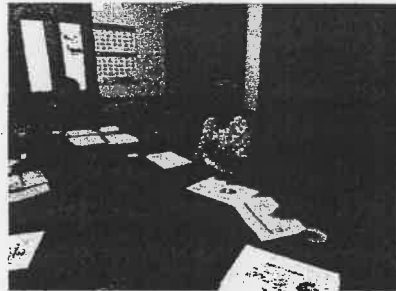
### おはなし会

地域で行っているサロン(お茶っこの会)や趣味の会等にお邪魔しています。

目的は、住み慣れた地域で、今以上に元気で生きがいをもって暮らし続けるため、支え合いを広げるにはどんなことができるかみんなで話し合っています。

- 1 各地域ごとのアンケート結果
- 2 助け合いカード

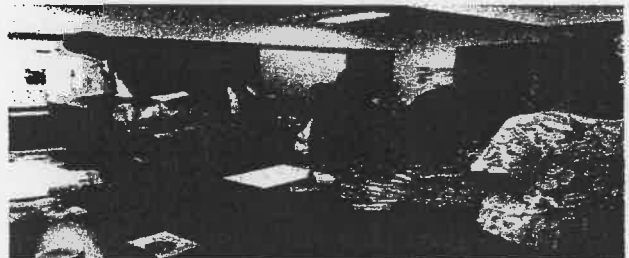
上記の項目の資料を参考に行っています。



北笹崎

「和みの会」  
普段はお茶っこの会でおしゃべりや歌を楽しんでいます。

今は手さげを作っています。



川原 「川原アパート」

毎日 2 時 30 分頃より集まり、まずはラジオ体操、それからみんなでしゃべり。イベント等も行っています。

赤崎地区

# 助け合い通信

第 1 号  
平成 30 年 11 月 5 日  
赤崎地区  
助け合い協議会

赤崎地区助け合い協議会では、地区内で「高齢者の介護予防と生活の自立支援」活動をしているグループに、どのような連携支援が出来るかを知るため、活動現場を訪問し、見学・体験することにいたしました。

## 沢田地域公民館の生きテク体操の体験

七月四日、十時～十一時三十分の間、金野会長、今野コーディネーター、中山事務局の三人で沢田地域公民館を訪問し地域の参加者と一緒に「生きテク体操」を体験しました。

あいにく市内老人クラブの運動会があり、ほとんどの人が老人クラブ運動会に参加して、生きテク体操への参加者は普段の半分以下の五人でした。

まず、インストラクターの大ヶ生瞳さん（NPO法人さんりくwellness）が参加者の血圧を測り、その後皆で大広間にパイプ椅子を丸く並べ、インストラクターを中心に思い思いに腰掛け、簡単な手、足の指のみほぐしから入り、やがて足首、膝、腰、肩、首、と体の中心部に

ストレッチを移し、さらに両手を前で組みそれを頭上に掲げるなど次第に体の大きな関節をしつかり伸ばすストレッチを行いました。

一つ一つの運動は無理のないものでしたが、既にこの時点で汗ばみ始め、いかに運動不足か、体中の関節が硬くなっているかを認識しました。

さらに体の前で両手でグー・チョキ・パーを同時に行い、次には右手と左手でグー・チョキ・パーをそれぞれ違う順番で同時に行いました。これは少しゆつくり考えながらやらないと出来ませんでした。

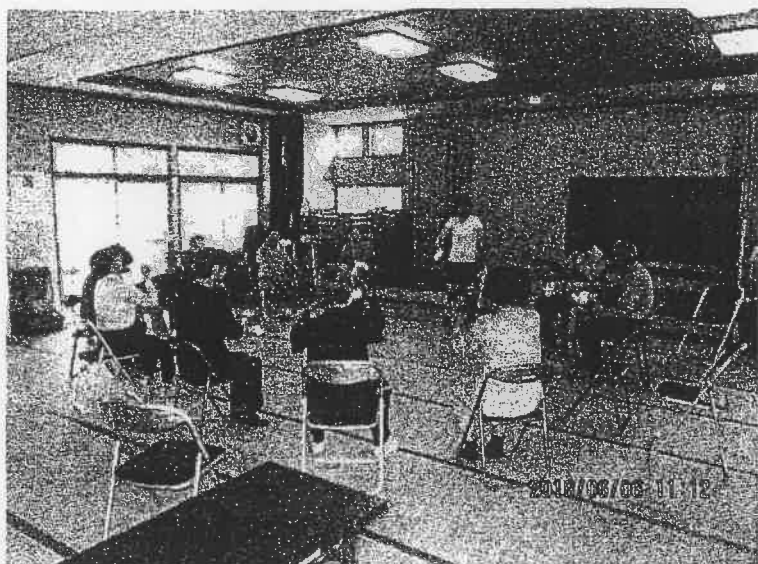
次にチョキと影絵のキツネを左右別々につることは、ゆつくり頭で認識していても指が動かず、またリズムに合わせて左右別々にチョキとパーを交互に作ることは出来ませんでした。

最後にインストラクターが持つてきたボール（バレーボールくらいの大きさ、柔らかいゴム製）を使い、頭上に投げ上げてキャッチする。次は手をたたくてキャッチする。さらに二回手をたたいてキャッチする。自分のボールを左隣の人の頭上に投げ上げて、右隣の人が投げ上げたボールをキャッチする。最後は二回手をたたいてキャッチする、とハードルをあげて運動を行いました。

いずれの運動も、沢田地区の皆さんは楽しみながら上手に行っているようでした。私は普段

の運動不足と体の衰えを実感した体験でした。体操終了後に参加者全員で机を囲み、お茶を飲みながら楽しく歓談しました。話題は様々で普段の身近な出来事や、自分の健康法紹介などが思い思いに話されていたようでした。

なおこのお茶代は一人百円でしたが、助け合い協議会から参加した三名はごちそうになりました（金野）



写真は平成六月六日の活動

（沢田公民館）

### 佐野公民館ノルディックウォーキング体験

九月十六日(日)午前九時〜十時まで佐野ノルディックウォーキングサークルに金野・田代・佐野・山口の役員が参加しました。

佐野ノルディックウォーキングサークルは、震災後、佐野地域に支援に入ったカリタスジャパンが、健康体操指導を行っていました。その支援員の中にノルディックウォーキングをする人がいて、やがて佐野地区ではこれが活動の主流となり、週二回(木・土 九時〜十時)行っているそうです。

会員の親睦のため、毎年昼食会を兼ねて会員の集いを企画することにしており、今年は陸前高田市の竹駒の温泉で集いを実施したそうです。

当日は快晴で十二名の会員が集合場所の佐野地域公民館に思い思いの服装で集合しました。少し女性の方が多いようでしたが、皆元気で所定の時間まで日常のこと、家族のこと等を和やかに談笑して時間を過ごしました。

午前九時になると近くの広場で、今野オウ子会長のリードで準備運動を行いました。

ポールを肩幅に広げ、これを支えにして腿上げ(膝を持ちあげる)を左右十回ずつ、二セット、アキレス腱伸ばし(左右十数えて二セット)

股関節を割る(ポールを支えにして、腰を落とし十数えることを左右二セット)、次に二本のポールを日本東ねて幅広く持ち、首の後ろに回して肩に担ぎ、腰を左右に曲げ十数える(これを二セット)行いました。その後今野会長から、ポールを使ったウォーキングを教わりながら赤崎方向へ向かい、県道沿いの塩神様付近旧県道を二往復ウォークし、思い思いに脚の後ろ側を伸ばすストレッチを行うなどして元の場所に帰りました。ウォークのあり方は、それぞれの体力に応じて談笑しながらゆつくりウォークする人もいてのんびりとしたものでした。

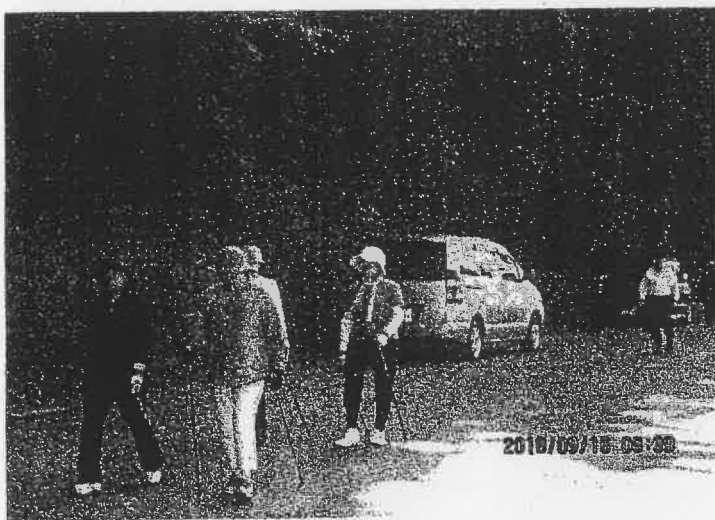
最後に佐野公民館に戻り、今日の感想など語り合い、お礼を言い解散しました。

初体験の感想は、自分がいかに運動不足かを実感しました。快晴で少し気温が高かったせいもあり、ストレッチの段階で少し汗ばみ始め、普段使っていないはずの関節の運動範囲が狭くなっているのがわかるのです。無理のない程度にストレッチをするのですが、錆び付いた関節がミシミシと音を立てている様に感じられました。

やがて歩き始めるとゆつくり歩いているように見える会員の歩く姿が颯爽として、歩く速度も速く感じられました。会員の人からは、「自分のペースで無理なく歩いて下さい」と声をか

けて頂きながら歩きました。ポールを持ち、歩くと必然的に左右の腕が大きく振られ、そのことだけでもよい運動になりました。私はポールを持って歩くことに不慣れなため、途中で右手・右足、左手・左足が一緒になるなどしましたが、やがてこれにも慣れ、後半はスムーズにウォーキングすることが出来ました。

最後にはじつとりと汗をかき、足首、すね、腿、腰、腕、肩に運動した充実感がみなぎりました。(金野)



九月十六日のウォーキング風景  
(普金の塩神様付近)

## 11月のそよかぜサロン開催について

そよかぜ青年部

こんにちは、11月の声を聴いたら。朝、晩の風が冷たくなりましたね！空も高くなり、ひつじ雲や巻雲（すじ雲）をみると、秋を感じますね。でも、立冬も過ぎたのに小春日和と言いたいような温暖な日々で、まだまだ木々にはたくさんの葉が残っていますね、これも温暖化のせい？

先日、あるところで「カキごはん」を頂きました。美味しいのなんのって、そうしたら、「これ、蛸ノ浦のカキですよ！」って。その日にむいたカキを使ったそうです。

「う～ん、何でも新鮮がいちばんねえ！」と結論。

さて、10月末の蛸ノ浦のミニ文化祭はいかがでしたか？多くの作品が展示され、たくさんの方々のいろいろな工夫や思いがあふれていてとてもいい文化祭になりましたね。

今年は、お茶席を設け、20人ほどのお客さんがあり、より香り高い文化祭になりました。今から、もう来年の文化祭が楽しみです。

**11月のそよかぜサロン****日時 11月20日(火)****午後1時～2時45分位****会場 蛸ノ浦地区公民館****内容 話かたり、うだっこ、おどいっこ、ゲーム**

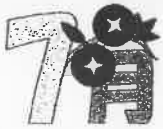
会費は200円です。次回は12月21日(金)の予定

**注** そよかぜ青年部 打ち合わせ・16日10時半

平成30年度助け合い協議会運営委員・専門部会委員会研修会

平成30年12月15日(土)日頃市コミュニティセンター





# 吉浜地区助け合い協議会だより

2018.7.5

今年もあっという間に半年が過ぎ、梅雨明け後は暑くなると思われま

す。家の中でも風通しの悪い場所では熱がこもりやすく、熱中症が起こりやすくなります。例えば、浴室やトイレ、締め切った寝室、窓のない台所で火を使った料理をする場合などは注意してください。

予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

扇風機やエアコンを使って温度調整をしたり、こまめな換気や遮光カーテン、すだれなどで室温があがりにくい環境をつくってお過ごしください。

## \* サロンの紹介 \*

今回は、長年続いている大野サロンの活動状況を紹介します。  
毎回、笑いが絶えないサロンです。

◇サロン名 『大野サロン』

◇場 所 大野公民館

◇開催日時 毎週木曜日

午前 9 時～12 時

◇内 容 月に3回程度 パッチワーク(小物づくり)

月に1回程度 軽体操、料理教室など

7/12(木)10時～ 健康講座・指ヨガ等を行う予定

◇会 費 会員1ヶ月 300 円 会員以外 100 円

※吉浜の方であれば、どなたでも会員になれます。

(現在の会員数 9名)

※お問合せ先→ 代表 菊地健悦さん ☎45-2662

次回はお茶のみサロン「ひまわり」(中通)の活動状況を紹介  
します

パッチワークの様子



ペアハンドヒーリングの様子

吉浜地区助け合い協議会お問い合わせ先・ご連絡先

事務局長兼生活支援コーディネーター 新沼秀人 ☎090-9740-5414

生活支援コーディネーター 小松英子 ☎090-5595-6269

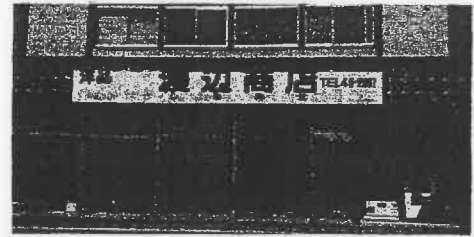


# \* 吉浜の小売店 紹介 \*

【高齢者世帯等買い物に来られない方へ配達サービスを行っているお店】

## ◆ 渡辺商店(しもみせ) 吉浜字上野 42-6 ☎ 45-2061 吉浜の百貨店?!

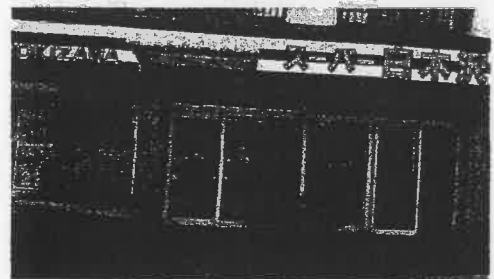
- \* 営業時間=9:30~19:00 頃
- \* 定休日=日曜日
- \* 配達区域=扇洞、上通、下通、中通、大野
- \* 注文方法=電話
- \* 支払方法=配達時現金払い ※配達料=無料
- \* 主な取扱商品=食品(ただし、牛乳・魚・肉はありません)、日用雑貨、寝具、洋服、肌着等
- \* その他=1回の注文が 2,000 円以上になるようにお願いします。水曜日は野菜入荷日。



## ◆ 白木沢商店 吉浜字上野 37-3 ☎ 45-2451

- \* 営業時間=原則 8:00~17:00 頃
- \* 定休日=不定期
- \* 配達区域=吉浜全域
- \* 注文方法=電話
- \* 支払方法=配達時現金払い ※配達料=無料
- \* 主な取扱商品=食品(魚・肉・米もあります)、日用品、クリーニング

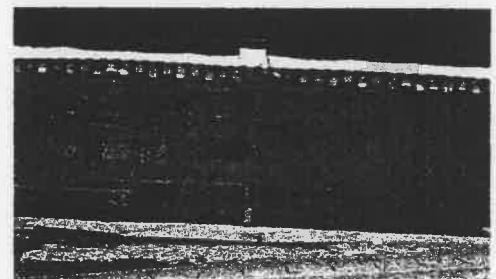
お茶のみサロンも  
やっています!



## ◆ まるへい商店 吉浜字根白 109 ☎ 45-2502

- \* 営業時間=7:00~20:00 頃
- \* 定休日=不定期
- \* 配達区域=根白行政区内
- \* 注文方法=電話
- \* 支払方法=現金払い・配達時 ※配達料=無料
- \* 主な取扱商品=食品(肉・野菜・果物もあります)、日用品

キレイに陳列され  
ている商品。  
品揃えも豊富!

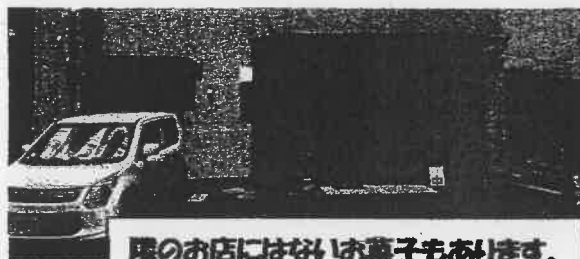


【上記以外のお店】 ※掲載の許可をいただいたお店のみ掲載しております。

## ◆ おかざき釣具 ☎ 45-2021

吉浜字上野 49-2

- \* 主な取扱商品=釣り具、工サ、雑貨、発泡箱  
お菓子、アイス、宅急便等 \* 定休日=不定期



## ◆ うめのき商店 ☎ 45-2015

吉浜字扇洞 51

- \* 主な取扱商品=食品、日用品
- \* 営業時間=9:00~19:00 頃

