

おげんきですか。

私のまちの地域支えあい情報紙



支えあいは、一日にひと成らず！

第23号
2023.6

美里町の「お宝」を紹介します！

暮らしの中のさりげない見守り・助け合い・健康づくりや介護予防など世代を問わない活動はたくさんあります。

その1

野田さんちの茶の間は、フレイル予防の原点

「お茶っこ入ったよ～！早くございん～！」の電話が合図で始まる、野田さんちのお茶っこタイム。このお茶っこタイムの大きな楽しみは、おしゃべりと野田さんちの奥様きみのさんの手づくり料理！

「野田さんちに来ると滋養がつくんだ～！」とご近所さん達。フレイル^{*}予防に重要な三本柱「運動(歩いて野田さんちまで行く)」

「栄養(おいしい料理を食べる)」「社会参加(ご近所さんとおしゃべりする)」が、いつものお茶っこタイムにそろっています。みなさんが元気なのは、生活の中にフレイル予防のヒケツがとけこんでいるからなんですね！



野田さんちのお茶飲み仲間のみなさん
(大柳1行政区)

*フレイルとは…加齢に伴い、心身機能が低下した状態のこと。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると要介護状態になる危険性が高くなりますが、早めの対策で予防することができます。

その2

チームワークの良さは、日頃のつながり

笹館行政区の60代～80代のメンバーで、出来川山前河川緑地や蜂谷森団地公園などの除草作業をしている「山前環境グループ(通称 YKG)」は、今年で結成10周年！

ほぼ毎月、活動しているため、役割分担をせずとも阿吽の呼吸^{あうん}で作業が進みます。黙々と作業をした後は、一服タイム。「この一服の談笑が楽しいんだ～！」と作業中の真剣な表情とは一変、笑いが絶えません。

このチームワークの良さは、昨年7月の豪雨災害の際にも発揮され、同行政区で被害にあったお宅の片付けや家財道具の搬出など、地域の大きなチカラとなりました。日頃のつながりが、いざという時の支えあいのチカラに！「支えあい是一日にして成らず」ですね。



◎山前◎環境◎グループのみなさん
(笹館行政区)

“通いの場”ってなんだべ？

みんなが「気軽に」「楽しく」集う場所、それが“通いの場”です。

“通いの場”とは、身近な場所で、身近な仲間と顔を合わせ、交流を楽しむ場のことです。定期的に顔を合わせる機会があることで、自分自身が元気になります。それに加え、地域内のつながりが自然と生まれ、見守りあい・支えあう、おたがいさまの関係性が築かれます。



Q. “通いの場”って、どこで、どんなことするのか教えてほしい。

A. 具体的には…

- ★いつ？…いつでも（みんなが活動しやすい日・時間でOK!）
 - ★どこで？…個人の家や集会所など（みんなの身近な場所でOK!）
 - ★だれが？…だれでも（身近な仲間や地域住民など）
 - ★何を？…参加しているみんなが「楽しい!」と思うことならなんでも！
- “通いの場”で楽しい時間を共有することで、つながりが育まれます。そのつながりは、年齢を重ねても変わらない安心できる居場所になります。



Q. “通いの場”が地域にあると、どんな効果があるの？

A. なんととっても、地域のつながりが育まれます。そこから、楽しさや充実感、役割や生きがいが増え心身ともに元気になります。何気ないおしゃべりも、実は悩み事が大きくなる前の早期解決の一助になっている場合もあります！

また、顔を合わせる機会が増えることで、おたがいの体調の変化や異変にもいち早く気づくことができ、見守りの効果も期待できます。知っている顔が地域に増えることとは、安心感にもつながりますね！

「通いの場」は、地域によって“十地域十色”！



生きがいや楽しみを
目的とした
通いの場



交流を
目的とした
通いの場



心身機能の維持向上等を
目的とした
通いの場



何気ない
つながりも
通いの場

「もっと“通いの場”を知りたい」、「新たな“通いの場”を立ち上げたい」など、“通いの場”については、美里町社会福祉協議会(☎32-2940)まで、お気軽にお問い合わせください。

げんきだよ! ~私の秘けつをおすそわけ~

今回の
いきいき“元氣人”



あへきようこ
阿部恭子さん (98 歳)
志賀町行政区



~娘さん達とパチリ~

~阿部さんのげんきの秘けつ~

- ①毎朝の健康体操
- ②笑顔で過ごすこと

Q. 毎日の日課はありますか？

A. 毎朝、起きたら体操をしていますよ。数年前に町の体操教室に通っていたので、その時の体操を今も続けています。毎日の積み重ねが大事ですね。

Q. 元気のヒケツを教えてください。

A. 相撲が好きで、巡業が始まるとテレビを観ながら対戦結果を記録しています。時々、パズルもしています。楽しみがあることが一番ですね。

Q. 毎日を笑顔で過ごすポイントは？

A. ご近所さんやリハビリの先生達、それから娘のお友達など、お家に来てくれる方がたくさんいるので、自然と笑顔になりますね。娘たちも仲がいいので毎日にぎやかに過ごしています。

…✿…✿…✿…少しづつ地域活動が再開しています!…✿…✿…✿…

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症へと変更されたことに伴い、町内でも少しずつ地域活動が再開しています。そんな中、「他の地域では、どんな活動をしているの?」「お休みしていたけど、そろそろ活動を再開しようかな…」「地域で集まる時の感染対策は?」など、地域活動の再開方法について悩んでいませんか?

美里町社会福祉協議会では、地域活動を行う団体のお手伝いをしています。活動再開に向けた相談など、お気軽に美里町社会福祉協議会(☎32-2940)まで、ご連絡ください。みなさんと一緒に地域のつながりを保つ方法を考えます。

私のまちの地域支え合い情報紙「おげんきですか。」

表紙の写真：笹館行政区 山前環境グループ(YKG)のみなさん

発行日 令和5年6月1日
発行・編集 美里町生活支援体制整備協議会 【美里町・社会福祉法人美里町社会福祉協議会】
〒987-0038 宮城県遠田郡美里町駅東二丁目17-4 (美里町駅東地域交流センター内)
TEL: 0229-32-2940 FAX: 0229-32-5160 E-mail: misato@misato-wel.com