

私のまちの地域支え合い情報紙

おげんきですか。

美里町で育つ
支え合いの地域づくりが
未来への贈り物。

第6号
2019.3



平成30年度児童による高齢者生活支援体験事業

「ぼくたち・わたしたち ぐらしの てつだい隊」

小学生が高齢者のお宅へ伺い、身の回りのお手伝いをする「ぐらしの てつだい 隊」。平成30年12月27日(水)・28日(木)に実施し、隊員に任命された小学生17名が元気に出動しました。

この事業は、①小学生が高齢者との交流を通してそのぐらしに関心をもち、地域の一員として関わる体験をすること。②自分にできることを活かしながら共に支え合うことの大切さ(地域共生社会)について、小学生本人や保護者を含めた地域住民へ啓発すること等をねらいとして企画しました。また、地域の中のつながりがより広がるよう、今回はサポート役として民生委員の方やサロンサポーターの方にもご協力いただきました。夏に引き続き、今回で2回目の開催ということで、多くの子ども達の参加申込みがあり、「不安もあるけど、やってみよう!」という積極的な気持ちが伺えました。

時に支え、時に支えられ、困ったときは「助けて」と言い合える。さりげない支え合いは、普段の暮らしの中で行われていますが、なかなか目には見えないものです。しかし、普段の暮らしの中で行われている支え合いこそが、地域の「宝物」です。今回は児童を対象に事業を企画しましたが、地域の中で「ぐらしの てつだい 隊」のような活動を実践したい! やってみたいけど、どうしたらいいの? といった声がありましたら、ぜひお聞かせ下さい。美里町生活支援体制整備協議会と地域の支え合い推進でもある生活支援コーディネーターが住民のみなさまの「てつだいたい!」気持ちと活動の立ち上げを応援します! お気軽にお問い合わせ下さい。

～当日の様子～



～当日の様子～



地域みんなで健康づくり・介護予防活動に取り組んで、 「健康寿命」をのばそう！

少子高齢化はどんどん進みますが、今回の「くらしの てつだい隊」では、子ども達の「誰かの役に立ちたい！」「自分にもできることがある！」という、これからの美里町を支える子ども達の頼もしい姿がたくさんありました。これからは、子どもから高齢者まで、地域みんなで支え合いの地域づくりについて考えていくとともに、健康づくりや介護予防に努め、健康寿命※の延伸を図り自分も地域も元気になることが望まれます。

健康寿命をのばす秘訣は、

- ①積極的に外出や交流し社会参加すること(例：地域のお茶飲み会や友人の誘いへの参加等)
- ②基礎体力を維持する運動を行うこと(例：地域で行われている軽運動や散歩等)
- ③楽しく食事をする事(例：家族や友人等と会話を楽しみながら)などです。

特に、社会参加は介護予防の基礎でもあり、社会性が増すことで心と体が元気になります。そして、積極的に体を動かすことでおいしくごはんを食べられるという効果があります。

友人や隣近所の地域みんなで取り組むことで、人と人とのつながりがより深くなり、地域全体がますます元気になります。美里町生活支援体制整備協議会では、支え合いの地域づくりと地域みんなで取り組む介護予防活動を推進しています。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

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地域の支え合い情報



私だけじゃなく、地域みんなも元気になるんだね！

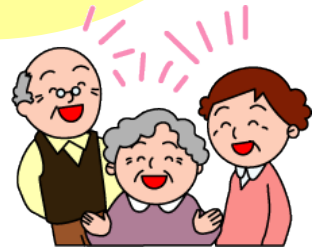
介護予防はみんなで取り組むと長続きするから、効果的なんだって！



美里町では、健康づくり・介護予防の取り組みがあちこちで行われています。その中の何気ないつながりを意識してみると、見守り合いや困りごとの相談、そして支え合いの地域づくりへと発展していくことが見えてきました。このような自然な支え合いは地域の「お宝」です！！



美里町生活支援体制整備協議会と生活支援コーディネーターは、地域みんなで取り組む介護予防活動を応援をします！



今のつながりは、同じ時代を生きた証。

ほぼ毎日、ウォーキングを楽しんでいる駅前商店街のグループがあります。メンバーの「登山に行くために足腰を鍛えたい」といったつぶやきをきっかけに、気の合う仲間が集まり発足しました。発足当時は、それぞれ自営業の関係で活動は閉店してからの夜でしたが、ライフスタイルに合わせ、活動時間を変えながら約22年間続いています。

「一日の中で、ここがホッと一息つける居場所」とのことで、活動への参加が毎日欠かせない日課となっています。

また、毎日活動していることから、地域の見守り・見守られ活動にもなっています。



遠藤さん、中條さん、伊勢さん
(藤ヶ崎行政区)

時代はめぐり、今につながる

あんな時代もあったねと
笑って話せる私の居場所

わたし達も一緒に地域づくりに取り組んでいます！

NPO法人 みさとスマイルケアネットワーク

NPO法人みさとスマイルケアネットワークは、誰もが安全、安心して自立した日常生活ができるための支援活動を行い、福祉力の向上を図り、社会全体の利益の増進に寄与することを目的として、平成28年から活動しています。美里町の高齢者を対象にした事業所を開設している数か所の代表者と町内に在住する志を同じくする住民が手をつなぎあい立ち上げた、他の地域に類を見ない特徴のある法人です。住み慣れた美里町で、安全、安心して暮らしていくための生活支援を行い、まちづくりの発展に寄与していきたいという思いを込めた、公益のために活動する団体です。

近年、少子高齢化、人口減少、社会的孤立等といったさまざまな課題が地域住民の暮らしに影響をもたらしています。このような世の中だからこそ、日常生活においてお困りの方やお悩みの方の少しでもお役に立ちたいという思いから立ち上げたのが“みさとスマイルケアネットワーク”です。現在、社会貢献の一つとして、「にっこり会」・「ちくちくの会」などを行っています。いずれも地域住民の皆さんの社会参加のきっかけづくりや健康寿命の増進を目的に実施しており、地域が元気になるお手伝いをしています。また、そのつながりの中から小さなつづやきをひろい、地域課題を把握し、“みさとスマイルケアネットワーク”として地域課題の解決に努めています。活動への参加に興味がある方は、お気軽にお問合せ下さい。

「にっこり会」

毎月、第3水曜日10：00～

まりちゃん家カフェ内にて開催しています。

「ちくちくの会」

毎月、第2金曜日10：00～

まりちゃん家カフェ内にて開催しています。



NPO法人

みさとスマイルケアネットワーク

【連絡先】

〒987-0014

美里町字志賀町1丁目15-25

TEL:080-6049-3752

事務局：まりちゃん家

事務長 佐々木

平成30年度美里町生活支援体制整備協議会啓発事業
「地域の介護予防活動は地域づくりへの第一歩」
開催のお知らせ

1. 目 的

私たちの暮らす美里町では、グラウンドゴルフやラジオ体操等の健康づくり・介護予防の取り組みがあちこちで行われています。その中の何気ないつながりを意識してみると、見守り合いや困りごとの相談、そして支え合いの地域づくりへと発展していくことが見えてきました。このような自然な支え合いは地域のお宝ですが、意識しないとなかなか見えづらいものです。

そこで、本事業では、地域で行われている「健康づくり・介護予防」の取り組みをテーマにした活動事例を紹介し、暮らしの中にある自然な支え合いを「地域のお宝」として再認識します。また、地域の中の健康づくりや介護予防の取り組みが、地域づくりにどう結びつくのかを学び、支え合いの地域づくりを推進することを目的に開催します。

2. 主 催 美里町生活支援体制整備協議会/美里町/美里町社会福祉協議会

3. 日 時 **平成31年3月26日(火)**

午後1時30分～3時50分(受付午後1時～)

4. 場 所 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

5. 内 容

[第一部] 基調講演：「地域の介護予防活動は地域づくり」(仮)

講師 志水 田鶴子 氏/ 仙台白百合女子大学准教授

健康づくりや介護予防の取り組みは、どう地域づくりに結びつくのか学びます

[第二部] 公 演：「ひとりじゃないのよ!あなたは!!ホッホッ〜♪」

介護予防が地域づくりになるってどういうこと? 主催団体が寸劇を通し話題提供します

ライブトーク：「ひとりじゃないのよ!私は!!ハッハ〜ン♪

〜みんなで取り組む介護予防〜」

生活支援コーディネーターが1年間取材した中から、「健康づくり・介護予防」の取り組みを実践している皆さんをお招きし、活動の内容やポイントを楽しく紹介します

6. 対 象 町民どなたでも参加可

7. お申込み 平成31年3月18日(月)まで、社会福祉法人美里町社会福祉協議会へ電話、FAX又はメールにてお申込み下さい

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：今野崇史さん・今野悠斗(ゆうと)さん・中村正央(せお)さん(駅東行政区)
※崇史さんの息子の悠斗さんと、そのお友達の正央さんが一緒に遊んでいるところです。地域で子どもを育てていく、地域で子どもの成長を見守っていく、日頃の支え合いが地域をつくっていきます。

発 行 日 平成31年3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