

どうもね！が響き合うまち石巻

こねっと

Vol.6



地域サロン・本地ふれあいお茶っこのみ会（河北地区）

コーディネーターが地域で見てきた支え合いを紹介

支え合いってなんだろう？

- 支え合う地域づくりの現場から
- 地域の魅力にふれる：じいばあい一っす！

こねっと、とは…「こねる」と「ネットワーク」（つながり）を組み合わせた造語で、地域が混ざり合うことでたくさんのつながりが生まれるようにとの思いが込められています。こねっとでは、市内の「支え合い情報」や「生活支援情報」のほか、地域のみなさんの頑張りを発信していきます♪

石巻市生活支援体制整備事業

令和5年度石巻市の 高齢化率 35% 令和22年には 40%を超える見込み

石巻市の65歳以上の人口が占める割合（高齢化率）は35%～38%台を推移したのち、令和22年に40%を超える見込みです。その中でも介護ニーズの高い85歳以上の比重が高まる一方で、担い手となる世代が顕著に減少することが懸念されます。
（石巻市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画より抜粋）

元気に暮らして いくためには、 社会参加が効果的

社会とのつながりが減少することで、活動量が低下し、徐々に筋肉も落ちてしまい、フレイル（虚弱）となる可能性があります。週1回以上、友人等と交流している方は、活動能力の低下や死亡リスクが低いことが分かっています。また、同世代とのつながりだけでなく、他世代とのつながりもフレイル予防には効果的と言われています。
（いしのまき版 シニアガイドブックより抜粋）



地域活動や暮らしに関する悩みごとなど
気軽に私たちコーディネーターにご相談ください。

お問い合わせ

社会福祉法人 石巻市社会福祉協議会

地域福祉課

〒986-0825 石巻市穀町15番2号
石巻市ささえあいセンター 3階

☎ 0225-24-8509 FAX 0225-96-5223

E-mail: csc@ishinomaki-shakyo.or.jp

ついでにお買い物

近所のおばあちゃん「
「何か必要なものある？」
とお声がけ。
頼まれたものをついでに購入。
ピッ！」



一緒にお出かけ

サロンの日は
近所の人に声をかけながら会場へ。
帰りはいつもと違う道を通って
健康づくり。



できることからお手伝い

「通り道だから」と
自分のごみと一緒に持って行ったり
気になっていたごみ置き場の
看板を直したり。



支え合いって なんだらう？

改めて、支え合いって言われるとむずかしく感じちゃいますよね。
でも、そんなにむずかしく考えることもなく、「
「自分も楽しんで、ちよこつと誰かのことを考える」」、
そんなことじゃないかなって思うんです。
今回は、コーディネーターが地域で見えてきた支え合いの姿を紹介します。

みんなで

分け合いっこ

採れすぎた野菜を
おすそ分けすると、
後日漬物になって
返ってくることも！



自宅でお茶っこ会

みんなで持ち寄ったものを
食べながらお友達づくり。
いっばいしゃべっていたら
困りごと相談になることも。



ほかにもいろんな支え合い

- ・家庭菜園やガーデニングのコツを教え合う
- ・乗り合いでお買い物へ
- ・飼い主が入院中、ペットの散歩をお手伝い
- ・地区の高齢者を誘って山登りや名所巡り
- ・初めて行くところの道案内 などなど

社会参加

地域の中で人と
つながり、自分なり
の役割を持つ

生活支援

生活でのちよこつし
た困りごとを
支え合う

住民のみなさんを中心に
支え合いの体制をつくる

社会参加と生活支援のできる地域の支え合いの体制をつくるために住民の中に入って協働する存在が生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）です。その役割の中には、関係者同士、顔の見える関係をつくる「ネットワークづくり」や必要とする住民が資源を活用できるようにつなげる「マッチング」などがあります。また、住民のみなさんを中心に取り組みを進めることが大切なので、お互いに知恵を出し合って話し合えるゆるやかな場「協議体」をつくっています。

協議体(支え合い会議)

- ・想いや情報を持ち寄り、メンバー間で共有する
- ・何ができるか話し合う

地域ならではの
取組み

メンバーに資格・条件は
ありません！

既にあるつながりや
支え合い



暮らしの困りごと



支え合う地域づくりの現場から

地域での困りごとや地域課題を共有し、
支え合いの仕組み作りに奮闘する
“協議体の今”をお届けします。

桃生地区 第2層協議体

桃生地区 ささえあい会議



野菜のおすそ分けやごみ出し時のちよつとしたお手伝いなど、ご近所同士による日常的な支え合いは以前からあるものの、高齢世帯や独居高齢者が年々増え、話し相手や相談できる人が少なく、寂しい思いや悩みをひとり抱え込んでいられる方もいるといった課題が出ています。

例えば「地域に子どもたちと関われる機会を増やすことで、子どもたちから元気をもらえる」「まずは小さなことでもいいので、ひとつでも形にし、そこから広がっていくと良い」という声のもと、今後は『互いの顔が見える関係づくりと交流の機会の創出』をどのような形で設けられることができ、話し合いを重ね、取り組みを進めていきます。



担当
コーディネーター
及川里美

釜・大街道地区 第2層協議体

わくわく会議



広報誌『わくわく通信』は13号で創刊から5年を迎えました。町内会長をはじめとする地域活動者、集いの場、福祉関係の事業所の紹介など、幅広い情報を発信しています。

『わくわく通信』をきっかけに活動に参加した人から、「退職後、家で過ごすことが多かったのですが、わくわく通信を見て思い切つて参加してみました」「参加してみたら楽しくて今では生きがいになっているの」「毎回楽しく活動に参加しています。楽しみがあるって良いね」という声が聞こえています。

継続は力なり！今後もこの協議体の原点である「みんなで地域のことを話し合う」ことを大切に、わくわく暮らせるまちづくりのための「情報提供・掘り起こしやアイデア」を発信していきたいと思っています。



担当
コーディネーター
田口夢子

高齢になっても生き生き、わくわく暮らせるまちづくり

じいばあいーっす！

高齢になってもみんなが助け合い一緒に暮らせる社会！
地域の魅力は、そこに住む人々の魅力でもあります。



島の人にとっては「今も昔も憧れのお姉さんの存在」だそうです。

「100歳までもう少し。これからもずっとこの島で暮らしたい！」と益子さんはほほえんでいました。

(担当コーディネーター 山本将志)

率先して楽しむ、島のみんなの憧れのお姉さん。

● 牡鹿地区 阿部 益子さん (90代)

生まれてからずっと網地島暮らし。日々、モノづくりや塗り絵、数独、体操などいろいろなことに興味を持ってチャレンジしています。毎朝「おはよう」と野菜に声を掛けたり、水をやったり畑の手入れをして自分の育てた野菜をたっぷり使った料理で楽しくご飯を食べることが、元気の秘訣！

長年、地域の婦人会で活躍され、敬老会やお祭りのほか研修旅行など、島の人たちのためになんでも率先して頑張っている姿からも



普段は周囲の人を気にかける世話焼きさんですが、家の前を散歩する人から「元気にしてたー？」と声をかけられ、世間話を楽しんでいきます。

「人とお話することが好き。人と人がつながって、活動が広がるのが楽しい。ご縁って大事ですね」と語ってくれました。

(担当コーディネーター 中村有希)

「これからは地域へ恩返しをしたい」

● 住吉地区 五ノ井 初枝さん (70代)

定年退職後に町内会の役割を担ったことをきっかけに体操の会を始めた五ノ井さん。幼稚園教諭だった経験を活かし、今ではサロン活動を中心に、登校時の児童の見守りなど様々なボランティア活動に積極的に取り組み、地域での関係性を深めています。