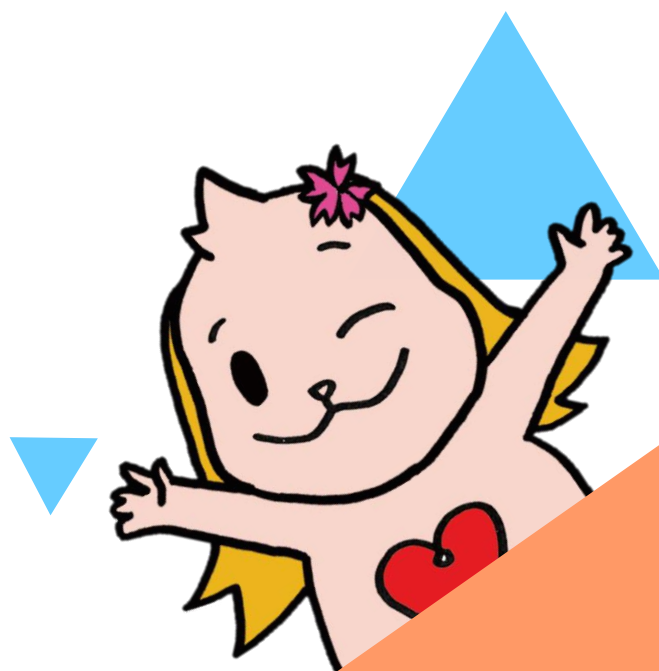


わくやのお宝再発見！
おらほの支えあい活動実践集

2024



もくじ

発行にあたって …… P1

西地区の活動 …… P2

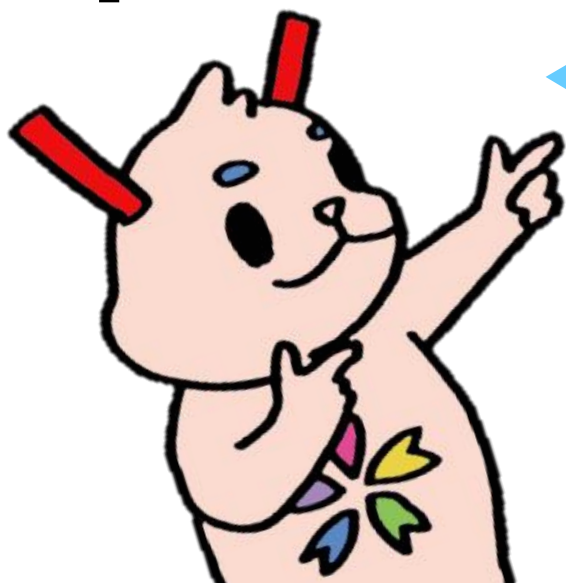
(1区～11区)

東地区の活動 …… P10

(下小塚区～上郡2区)

箕岳地区の活動 …… P16

(長根区～大谷地区)

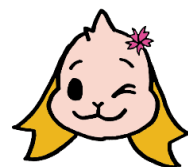


社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議



発行にあたって



近年、私たちが暮らす地域を取り巻く環境は大きく変化しています。涌谷町においても、人口減少や少子高齢化、地域活動の担い手・後継者不足などが課題として挙げられており、暮らしの基盤である地域コミュニティ機能の維持が困難になっています。さらに長引くコロナ禍も障壁となり、3年以上にわたって活動が制限される状態が続きました。感染対策が盛り込まれた「新しい生活様式」及び「3密（密閉・密集・密接）回避」が推奨されたことで、人間関係の希薄化や孤独・孤立につながるリスクも高まりました。

人口減少、少子高齢化、自然災害、
孤独・孤立、生活困窮、活動の担い手不足…
地域に課題は山積みなのね。



その一方で、地域では感染対策に配慮した様々な工夫をしながら、つながりを切らないための活動に取り組んできました。そして、令和5年5月の緊急事態宣言解除に伴い、徐々に地域福祉活動も活発化し、これまで築き上げてきた人と人のつながりや、身近な地域で取り組まれている助け合い・支え合い活動の大切さを実感する機会となりました。

本実践集では、生活支援コーディネーターが取材した前年度の町内39行政区の活動内容をご紹介します。元気で前向きな地域づくりのヒントとしていただけたら幸いです。

●生活支援コーディネーターとは？

生活支援体制整備事業（介護保険法 第115条の45(地域支援事業)）に基づいて配置されている、地域の支え合いを推進するための「つなぐ専門職」です。多様な主体が参画する「わくや地域まるごと会議（第1層協議体）」と連携し、地域資源や地域課題等の情報の共有を図りながら、涌谷町ならではの支え合いの仕組みづくり、地域づくりに取り組んでいます。

●「わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集」とは？

生活支援コーディネーターの活動の一環として、涌谷町内で取り組んでいる助け合い・支え合いの活動（お宝）をまとめた事例集です。多くの皆さんに発信するため発行しています。

1区 お茶っこ飲み会

地域福祉会、健康推進員、老人クラブの共催で、行政区長や民生委員児童委員とも協力しながら開催しました。地域住民の「介護保険制度について知りたい」という声に応え、社協のケアマネジャーに説明を依頼し、要介護認定申請からサービス利用までの流れなど、基本的な内容を学びました。

参加者は70代～90代の方が中心であり、介護保険に対する関心が高く、具体的な質問が多く出されました。ご自身やご家族のことを考えると、「介護が身近になっている」と話され、実際に認定を受け、サービスを利用している参加者の方から話を聞く様子も見られました。



1区の状況

人口：184名

世帯数：73世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



誰でも介護が必要な状態になることはあり得ます。元気うちから「介護を知る」ことは、今後の生活を守ることにつながります。そのことを皆で確認する良い機会となりました。

2の1区 七夕会

七夕会として開催したお茶っこ飲み会は、地域にとって約4年ぶりのサロン活動。社協職員による認知症予防の講話を聞いた後、簡単な体操やレクリエーション、まちがい探しなどの脳トレを行いました。地域福祉会長からは、「認知症もそうだけれど、何か気になることがあれば、区長さんやわたしたち福祉の役員に教えてくださいね」と声かけがありました。久しぶりに顔を合わせたという方も多く、会終了後も集会所を開放し、残った方々が会話を楽しんでいました。



2の1区の状況

人口：402名

世帯数：171世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



当日は七夕ということで、集会所内に笹を設置し、福祉推進員手作りの七夕飾りや参加者の方々が願いごとを書いた短冊を飾りました。「願いごとを書くなんで、何十年ぶりかな」「子どもの頃に戻ったみたいね」と笑い合う皆さんの姿にほっこりしました。

2の2区 敬老記念品贈呈

地域福祉と健康推進員が協力し、見守り訪問を兼ねて敬老記念品をお届けしました。スムーズに配付できるよう事前に役員が集まり、打ち合わせを実施。班毎に仕分け作業を行いながら、対象者の方等について情報を共有しました。訪問の際にも、見守り対象者の方をさり気なく気にかけてくださっている近所の方へ、最近の様子等を伺うようにしていました。



2の2区の状況

人口：543名

世帯数：207世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



訪問活動の数日前に地域内で孤独死があり、住民の皆さんにとって大変ショッキングな出来事でした。「もっと早く気づいてあげられていれば…」「最近、顔見ないねって、家族と話していた矢先だったの」「見守りや『あんしん連絡カード』の大切さを感じた」この声が聞かれました。“もしも”のときに対応するためにも、日頃から、お互いに気にかけて合う・声をかけ合うことは非常に重要です。

2の3区 訪問介護サービス勉強会

社協の居宅介護支援サービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴サービスの職員に依頼し、住民の中で関心が高まっている訪問介護サービスについて学びました。参加者の方からは、「骨折や病気などで、一時的にサービスを利用することはできるのか」「介護認定を受けていない人が使える生活援助サービスはあるのか」など、多くの質問が出されました。

介護保険制度を始め、様々な法律や制度は数年単位で改正されることが多いため、定期的に話を聞く機会をつくることで、情報が更新できます。自分自身や家族のためにも役立つ知識を身につけておきましょう。



2の3区の状況

人口：504名

世帯数：218世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



「もしもに備えて、こういうサービスのことを知っておくことは大切」「自分や家族のためにもなるからね」と、参加できなかった方々にも資料を提供できるよう全戸配布も行いました。

3区 敬老会

毎年、多くの住民が集会所に集まり、敬老祝いの行事を開催していましたが、コロナ禍中は控えていたため、4年ぶりの敬老会となりました。当日は約30名が集まり、互いの健康長寿を祝いながら賑やかに過ごしました。

久しぶりの大きな行事ということもあり、参加者の方々が楽しみながらも、役立つ情報を得ることができるよう内容を工夫。町健康課職員によるクイズ形式での健康講話の後には、遠田警察署 涌谷幹部交番職員から特殊詐欺防止のポイントを教えてくださいました。



3区の状況

人口：752名

世帯数：296世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



健康や詐欺など、皆の関心が高いテーマで学び合いの場をつくり、できるだけ長く、地域で元気に暮らすためのヒントを皆で確認しました。来年も皆が揃って、笑顔で敬老会を迎えることができるよう願っています。

4区 運動ひろば

概ね月1回ペースで開催を継続している運動ひろばです。決まったメンバーが集まっているため、ちょっとした異変にもすぐ気づくことができます。お互いに気にかけて合い・声をかけ合う関係性を大切にしています。

最近、涌谷町町民医療福祉センターのリハビリテーション室考案の涌谷町オリジナルの体操「涌谷わくわく体操」を覚えるため、奮闘中！体操は数種類あるため、動きを覚えるだけでもひと苦労です。「早く覚えたいけど、なかなか一度では覚えられないよね」「でも頭使うし、楽しいね」と笑い合いながら、皆で確認していました。



4区の状況

人口：224名

世帯数：109世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



今後も活動を継続できるように、参加者同士で脳トレや体操の情報を収集して共有したり、トレーニング用品を購入するなど、新たな刺激を追加しています。

5の1区 シニアの集い

コロナ禍に伴い、ずっと中止していた「シニアの集い」が再開！自治会としても大きな行事です。シニアの方はどなたでも大歓迎で、60歳以上の方、約80名が対象になっています。

長期化したコロナ禍の影響により、認知症リスクが高まっているとのニュースが聞かれることから、社協に依頼し、認知症に関する講話やフレイル予防の体操を実施しました。「認知症は自分にも置き換えて考えると良いんだね」など、今回の学びを通して認知症を身近に感じる機会となりました。



5の1区の状況

人口：417名

世帯数：170世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



どこの行政区からも、「地域活動への男性の参加が少ない」という声が聞こえてきます。5の1区では、「旦那さんがいる方は、ぜひ一緒に参加してください」と声がけし、交流の場へ出てくるきっかけづくりに取り組んでいます。

5の2区 運動ひろば

毎週月曜日、地域の集会所で開催しています。いつも参加人数が多く、会場は満員！体操をする際は、全員の顔が見えるように丸くなり、ヨガマットを敷いて体にかかる負担を軽減しながら、じっくりと体を動かしています。参加者の方々も、「最初の頃はキツイと思っていたけど、今はここに通って運動しないと気持ち悪くなる」「運動は良いね。夜ぐっすり眠れる」と話し、皆にとってなくてはならない場になっています。



5の2区の状況

人口：647名

世帯数：281世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



何事も、自分一人では最初の一步を踏み出すことも、継続することもハードルが高いものです。「一人では、なかなかできない」「ここに来て喋ることも楽しみ」と話す参加者の方の言葉の通り、皆で集まり、一緒に取り組むからこそ、体操以外の楽しみも生まれ、継続することができます。

6区 運動ひろば

月3回程度開催している運動ひろばですが、毎年秋は自治会のグラウンドゴルフ大会と併せたスペシャル開催にしています。しかし、令和5年度は悪天候のため、グラウンドゴルフは中止し、通常の運動ひろばで取り組んでいる体操と、社協の地域ふれあい物品を活用したゲーム大会に変更しました。あいにくの雨ではありましたが、できるだけ多くの方に参加していただけるよう、役員で手分けして会場までの送迎にも対応しました。



6区の状況

人口：250名

世帯数：110世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



参加者の中には、足腰が弱り、皆と同じような動きをすることが難しい方もいらっしゃいますが、体の状態に配慮しながら声かけを行い、椅子に座ったままで体操するなど、無理のない範囲で運動しています。一緒に輪の中に入ることで、同じ空間を共有できるように工夫していました。

7区 近隣行政区合同の防災夏祭り

7区自治会が発起人となり、隣接する6区・7区・8区合同で夏祭りを開催し、子どもから高齢者まで多くの方の参加がありました。「うちの地域にこんなに子どもいたんだね。昼間会うのは年寄りばかりだからさ」「こういう機会でもない、若い人たちと顔合わせることもないもんね」とお互いに顔と名前を確認し合う世代間交流の機会になりました。お盆で実家に帰省中という親子も参加し、久しぶりの再会に大盛り上がりでした。

また、アルプスアルパイン㈱からご寄付いただき、社協を通じて提供したアルファ米を活用した炊き出しも行い、防災訓練の要素も追加。平時から、住民同士で顔の見える関係や地域のつながりをつくっておくことの重要性を確認しました。



7区の状況

人口：134名

世帯数：64世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



6区・7区・8区では、子ども会も3行政区合同です。近隣行政区同士が協力し合える関係性づくりは、今後のポイントになりそうです。

8区 まちかどカフェ

健康推進員同士の情報交換で、他行政区で集会所を会場に出入り自由のカフェを開催した話を聞き、同様の活動ができないかと考えたことがきっかけで誕生したイベントです。8区には集会所がないため、地域内のカフェを会場としてお借りしました。

カフェに併せ、行政区内にお住まいのフルート奏者の方へ演奏を依頼し、フルートとピアノのミニコンサートも開催。素敵な音色に癒されました。町健康課職員や社協のケアマネジャーにも参加してもらい、心地よい雰囲気の中で気軽に健康や介護保険に関する相談ができるようにしました。



8区の状況

人口：122名

世帯数：55世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



まちかどにあるカフェ「はうすちゃや」を借りることで、「集会所がない問題」をクリア。お店も地域の資源です。一見難しいように思っても、どこかに相談してみると解決の糸口が見えてきます。

9の1区 自治会新年会

コロナ禍での中止を挟み、通算5回目の新年会。自治会内で実行委員会を組織し、役割分担しながら計画的に企画・準備を進めました。高齢の方も参加しやすいよう、宝くじ助成金を活用してテーブルやイス等を購入。「集会所行事が盛り上がるのであれば、備品を揃えることも必要」と、地域の方への配慮も欠かしません。

テーブルには、地域福祉会の方々が腕に縫りをかけて作った自信作の料理や豪華なお弁当が並び、皆で美味しい食事を楽しみました。常に顔を合わせる関係であっても、同じ食事を食べることで、つながりがより深まりました。



9の1区の状況

人口：259名

世帯数：125世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



住民だけでなく、地域の企業や介護サービス事業所等、9の1区に所縁のある方々も参加しました。地域という一つのフィールドで、多様な主体がつながる場になっていました。

9の2区 Uかい（運動ひろば）

立ち上げから8年が経過した運動ひろばで、毎週水曜日開催しています。毎回10名程が参加し、一緒に気持ち良く汗を流しています。「自分のための『貯筋』で、今頑張っている」と笑顔で話す参加者の方々は、健康への関心が高く、日頃から運動に関しての情報収集をしています。新たな体操メニューを取り入れるなど工夫しながら実施しており、町内運動ひろばの中でも屈指の運動強度の高さです。



9の2区の状況

人口：958名

世帯数：401世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



涌谷公民館を会場に開催しているため、参加人数が増えても問題なし！行政区を越えての参加も大歓迎です。行政区住民同士の交流だけでなく、町民と一緒に活動する場は貴重です。共通のキーワード（運動ひろばであれば、健康・介護予防など）があれば、つながりづくりのきっかけになります。

9の3区 なごみカフェ

地域福社会主催の「なごみ会」は年数回開催しており、コンサートで癒しの時間を提供したり、楽しく体を動かすことができるイベントを企画しています。当日は、ボランティアグループに依頼し、ギターとオカリナの演奏を楽しみました。また、行政区内の焙煎コーヒーショップ「新町裏珈琲」にご協力いただき、淹れたてのコーヒーも提供しました。カップは持ち寄りで、好きなものを選ぶスタイル。「どれにする？」「コーヒーの良い香りがあると、違うね」と楽しそうに話していました。テーブルクロスや花も飾り、カフェの雰囲気演出もバッチリでした！

ご家族を介護中の方が息抜きで参加したり、小学生の親子が演奏を聞きに参加したり、男性がコーヒーを求めて参加したり…。多くの方がそれぞれの目的で参加していました。



9の3区の状況

人口：859名

世帯数：399世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



会場には健康推進員が中心となり、住民の方々の手作りの作品を展示するコーナーを設け、地域のお宝を紹介していました。

八雲区 オープンカフェ

「ここに来て、皆で笑うと元気になる」そんな集いの場が、毎月第1～3火曜日に地域の集会所で開催されています。元々は震災復興関係の補助金を活用しながら始めました。現在は参加費を集めながら、自分たちで運営しています。

月3回開催のため、内容は様々。参加者同士で教え合いながら小物づくりや料理をしたり、お花見などの季節の行事では近隣市町村へ外出します。これからも、皆で集まって、楽しみながら様々なことにチャレンジできる場として続けていきます。



八雲区の状況

人口：795名

世帯数：353世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



普段は参加者同士で楽しむことができる内容を企画していますが、年数回は社協ボランティアセンターからのボランティア派遣を利用したり、職員による出前講座等を上手に活用しています。外部からの刺激も、活動継続のポイントです。

10区 お花見会

地域の集会所に40名以上が集まり、お花見を行いました。10区のお花見会と言えば、ビンゴゲーム！今年も皆で大盛り上がりでした。

多くの方が参加するため、新任役員の紹介を行い、顔と名前を覚えてもらう機会としました。同じ行政区内であっても、世代が異なると顔を合わせる機会が少なく、「あの人はどこの家の人？」状態になってしまいます。コロナ禍中の自粛期間も重なり、「会わないうちに上の世代の人が来なくなった」という寂しい話も聞こえてきます。「これから、もっとたくさん行事をしてほしい」との声もあり、地域内で集まる場をつくることの大切さを実感しました。



10区の状況

人口：559名

世帯数：224世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



以前は手作りのお弁当を提供するなど、地域福祉と健康推進員が協力して準備していましたが、少しずつ負担を減らすことにしました。次の世代へ引き継いでいくために活動内容や進め方を見直すことは必要です。

11区 お茶っこ飲み会

行政区内には集落毎に複数の集会所があり、1ヶ所に全員が集まることは難しいため、比較的人が多く入ることができる集会所を二つ選び、別会場で同様の内容のお茶っこ飲み会を行うという面白い試みに挑戦しました。

コロナ禍中も少人数で集まる機会は設けましたが、広く参加の声がけをするのは久しぶり。「3年ぶりに見た人もいる。会えて良かった」と話す方もいました。高齢の方が多いため、少し不安感が残る中での開催ではありましたが、皆が笑顔で楽しい時間を過ごしました。



11区の状況

人口：501名

世帯数：221世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



11区はエリアが広く、会場をどこにするか、どうすればより多くの方が参加できるかが悩みどころです。集落内ではさり気なく気にかけて見守り活動に力を入れています。集落を越えた交流の機会として、お茶っこ飲み会は大きな存在となっています。

下小塚区 健やかな地域づくり活動

毎年6月、道路沿いの花壇には70名を超える住民が集まります。健やかな地域づくり活動は、行政区内の様々な組織や団体合同で行われる環境美化活動で、屋外ということもあり、コロナ禍中も実施してきました。

全員で準備体操をした後、花壇整備に取りかかります。花苗の量が多いですが、参加人数が多いため、あっという間に作業終了！役割があることで、普段はサロン活動になかなか参加しない男性や若い世代の方も顔を出し、子どもから高齢者までが集う大事な世代間交流の機会にもなっています。



下小塚区の状況

人口：328名

世帯数：129世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



植栽後の花壇は、環境保全協議会が中心になって整備を行いますが、地域の女性たち10名程度が草取りなど花壇の維持管理に協力しています。植えて終わりではなく、その後も作業をきっかけに人が集まる場になっています。

上小塚区 ゲーム大会

社協の地域ふれあい物品を活用し、チーム対抗で得点を競うゲーム大会を実施。1 ゲームでは物足りない、複数回ゲームを行いました。会場の外まで「おー！！」と歓声が響くほど盛り上がり、「勝負事になると皆燃えるんだから。やっぱりチーム分けして良かったね」「すごく楽しかったね。今度は違うゲームでまたやろう」と笑い合いました。

集会所までの移動手段がない高齢の方も、ご近所同士の乗り合いで参加したり、行政区内にある障がい者グループホーム入居者の方も参加し、一緒に楽しい時間を過ごしました。



上小塚区の状況

人口：264名

世帯数：102世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



社協に登録している「おらほの支えあい企業」へお弁当配達を依頼しました。地域資源でもある事業所とつながることで、活動に更にお楽しみ要素をプラス！「お弁当メニューも多くて、どれも美味しいね」「また頼みたいね」と大好評でした。

黄金区 ひな祭り

大人数が集まるためコロナ禍中は中止していた、ひな祭りを4年ぶりに開催しました。参加者の方も、「本当に久しぶりの開催だから、楽しみにしていた」と笑顔で続々顔を出してくれました。予想通り多くの方が集まり、集会所は満員御礼！久しぶりの再会を喜びました。

行政区内の定例的な集いの場として、毎週金曜日に開催している運動ひろばはありますが、40名以上が一堂に集まる機会は貴重です。「皆で会える場所はなかなかないから、嬉しいよね」との声がありました。



黄金区の状況

人口：390名

世帯数：175世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



ひな祭りということで、つるし雛を飾ったり、折り紙で作った桜を準備したり、皆で一緒に懐かしい春の童謡を歌うなど、季節感を大切にした雰囲気づくりを行いました。ちょっとした工夫、ひと手間からは心地良い時間を提供したいという心遣いが感じられます。

日向区 敬老記念品贈呈

75歳以上の方を対象に、敬老記念品として紅白餅などの祝いの品をお届けしました。訪問する際には、記念品をただ置いて来るのではなく、可能な限りご本人やご家族と顔を合わせて声がけすることを確認しました。一人暮らしの高齢者の方も多いため、熱中症などの体調不良に注意していただきたいことをお伝えし、生活上の不安がないかも聞き取りました。会話を交わし、さり気なく目を配ることが見守りにつながります。



日向区の状況

人口：455名

世帯数：191世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



敬老の対象者を確認する際には、行政区長や地域福社会長、福祉推進員それぞれから対象者の方の最近の様子を報告し合いました。また、訪問した際に不安を抱えている方がいた場合は、区長までつなぐことも確認。役職者同士の情報共有は、地域のネットワークづくりにおいて欠かすことができません。

下町区 洞ヶ崎団地花壇整備

下町区では、自治会と子ども会が連携して花壇整備を実施しています。早朝からの活動にも関わらず、子どもから高齢者まで多くの方が集まります。同じ作業を一緒に行うことで、自然と会話も生まれ、世代を超えたつながりづくりの機会になっています。

スムーズに作業を進めるための事前準備は男性陣の役割です。細かく段取りがされており、悩むことなく取り組むことができました。



下町区の状況

人口：569名

世帯数：244世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



当初は、自治会単独の行事として実施していましたが、それでも高齢者の方を中心に多くの参加がありました。せっかくなので世代間交流の場にできないか考え、子ども会に声をかけました。「子どもは下町区の宝。楽しそうにしていると元気になれる」と話す参加者の皆さんの笑顔が印象的でした。

城山区 敬老記念品贈呈

地域福社会長と福祉推進員が集まり、記念品の準備を行い、手分けして訪問しました。不在の方も多かったですが、その場合は再度訪問し、お祝いの品と気持ちをお届けしました。

対象者を確認する中で、「その方が在宅しているのかわからない」という話もあり、同じ行政区内に居住していても状況が掴めない方がいること、日頃からさり気なく気にかけて合うことの重要性を確認しました。



城山区の状況

人口：481名

世帯数：199世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



打ち合わせのため、何度も集まることは負担が大きくなります。準備と併せ、開催を予定している健康教室や世代間交流事業、クリスマス会などに関する話し合いも行いました。日程を決める際も福祉推進員の都合を確認し、できるだけ多くの方に参加してもらえるよう配慮しました。

上町区 敬老記念品贈呈

敬老祝いとして、節目の年齢を迎える方の自宅を地域福社会長が訪問し、記念品をお渡ししながら声かけを行いました。記念品を受け取ると、「長生きして、お祝いしてもらえて嬉しい」「〇〇ちゃん(地域福社会長のお名前)に会えて、嬉しいよ」と笑顔でした。日頃から、住民同士の関係性ができているからこそその場面です。



上町区の状況

人口：178名

世帯数：73世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



令和5年度の改選で、これまで長く地域福社会長を務めていただいていた方が退任され、久しぶりの交代となりました。段取りや進め方など確認すべき点もあるため、事前に前任の地域福社会長に相談しました。スムーズな引き継ぎには、情報共有が必要不可欠です。また、何かの役を引き受けることは避けたいと感じる方が多いと思いますが、地域とつながるきっかけになります。

上谷地区 お茶っこ飲み会

近所の方同士が乗り合わせて参加するなど、行政区内の約半数の世帯から参加がありました。「家にいると、いつもお昼寝だよ」とのことで、外に出る良い機会になっていました。

役員以外の方からも旬の果物や手料理などの差し入れがあり、お茶っこ飲み会を盛り上げてくれました。閉会時には、「次回も、また楽しいことができるように準備しておくので、ぜひ参加してくださいね」との声かけがありました。



上谷地区の状況

人口：102名
世帯数：35世帯
(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



お茶っこ飲み会に併せ、緊急時の連絡先を事前に整理しておく「あんしん連絡カード」について説明しました。「もしも」に備えた準備として、気軽にできるカードの作成。「置き場所が重要なんじゃない？皆バラバラのところに置いていたら、わかんなくなるよね。ぎっちり隠してもダメだしね」と話し合いました。

下郡区 お茶っこ飲み会

社協の出前講座を利用し、脳トレや体操等を行いました。頭と体を動かし、少し疲れた後は、お楽しみの昼食タイム！美味しい食事に皆で舌鼓を打ちました。手作りの食事提供は手間がかかりますが、楽しみにしている方が多いこと、食事があると人が集まりやすいことから役員で話し合い、提供することに決めました。下郡区では農家が多く、なかなかお茶っこ飲み会のような集いの場を定期的で開催することは難しいですが、一緒に食事を摂ることで絆は深まります。



下郡区の状況

人口：222名
世帯数：71世帯
(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



年1回開催しているお茶っこ飲み会は、ここ数年で取り組み始めました。最初は数名のみの参加でしたが、年数を重ねる毎に少しずつ参加者が増えてきました。頻度は多くなくとも、活動を継続することで活動が認知され始めています。

上郡 1 区 見守りと災害対応研修会

見守り活動に関する研修会を開催するのは、今回で 3 年目です。今年度は、災害時の対応として、個人や地域それぞれが日頃から心がけておくべきことも考えました。研修会のチラシは全戸配布し、地域の役員だけでなく、興味のある方は誰でも参加できるようにしました。

地域で作成している見守りのツールなどを再確認し、日頃から避難の仕方や場所、安否確認の方法などの情報を地域内で共有しておくことが大切だと話し合いました。



上郡 1 区の状況

人口：336 名

世帯数：175 世帯

(R6.4.30 時点)

ツナガリ
ポイント



日常の交流を通し、地域の連帯感を培っておくことは最大の災害対策です。突然起こる災害にも、地域のつながりは大きな力を発揮します。「普段の見守りも、災害時もまずは自分にできることに取り組んでほしい」「『あんしん連絡カード』も有効に活用したい」との声がありました。

上郡 2 区 シルバー安全安心教室

老人クラブや地域福祉会、健康推進員と共催し、行政区全体の事業として開催しました。近年、大きなニュースになっている特殊詐欺や高齢者の交通事故等について、遠田警察署職員及び町防災交通班職員による講話を聞き、皆で一緒に認知機能のチェックや視覚に関するトレーニングも行い、自身の現状を確認しました。「特殊詐欺被害に遭わないように、お互いに声をかけ合って気を付けよう」「散歩するときは反射材をつけると、安心だね」など、悲しい事件や事故を未然に防ぐために必要なことを学びました。



上郡 2 区の状況

人口：155 名

世帯数：52 世帯

(R6.4.30 時点)

ツナガリ
ポイント



詐欺被害や高齢ドライバーの交通事故防止には、家族間だけでなく、地域ぐるみで気にかけてあげることが重要です。皆で集まって話をするだけでも、情報交換することができますが、専門の方の話を聞く機会をつくれれば、最新情報を得ることもできますし、顔見知りになっておくことで、いざというときも相談しやすくなります。

長根区 ゆうらいふ施設見学

コロナ禍中は実施できなかった施設見学会を数年ぶりに実施しました。施設の浴室や送迎車両、訪問入浴車両なども見学し、普段はなかなか見ることができない設備を実際に見て、説明を聞くことができました。また、職員による実演と介護体験の要素も加え、車いすや介護用ベッドの使い方、スムーズなおムツ交換の方法、便利な福祉用具の紹介など、在宅介護で役立つ知識も得ることができました。参加した方々からは多くの質問や相談があり、貴重な機会となりました。



長根区の状況

人口：219名
世帯数：79世帯
(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



ゆうらいふ以外にも、福祉サービス事業所では、独自で施設見学会や説明会などを企画しています。事業所も地域の資源の一つであり、地域とのつながりづくりの方法を模索しています。見学は、顔の見える関係づくりの第一歩になります。

小里区 運動ひろば

毎月10日に開催しており、参加者の方々が「月1回、こうやって集まるのが楽しみなんだよね」「動けなくたって、ここには来るのよ。顔合わせて、話をするだけでも良いもんね」と話すほど、欠かせない場所になっています。

水分休憩を挟みながら1時間程度は体操を行い、その後はお茶っこ飲みをするのが定番の流れ。終始会話が途切れず、地域の情報交換が活発に行われています。



小里区の状況

人口：375名
世帯数：135世帯
(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



小里区運動ひろばには、参加者の中に「先生」と呼ばれる方がいて、曲に合わせて楽しく体を動かす音楽体操を主導しています。参加者の体力等も考慮し、どんな動きが良いか考えてくれるため、「先生がいないと困るんだでば」「先生がいてくれて、助かるよ」と頼りにされており、参加者の得意を活かす場にもなっています。

岸ヶ森区 いずみ会

同じ集落の同年代の女性たちの集まりで、約 50 年継続しています。「いずみ会」という名前は、いつまでも湧き続ける泉のようにつながり続けようという思いから名付けました。代表者はおらず、2 名ずつの担当制で順番に企画や準備、当日の進行などを行っています。

基本的に年 6 回集まり、お茶っこ飲みをしながら会話を楽しみ、ゆったりとした時間を過ごします。常に冗談を言い合うため、笑い声が絶えず、終始大盛り上がりです。



岸ヶ森区の状況

人口：246 名
世帯数：91 世帯
(R6.4.30 時点)

ツナガリ
ポイント



「わたしが嫁いで、もう 53 年になるから、この会も 50 年近くやっているね」「ここでは年上の人にも、かしこまらずに話することができるの。すごく楽し、楽しいよ」とメンバーの誰もが笑顔になる場です。同じ立場で、同じような経験をしてきた間柄だからこそ、わかりあえるものがあります。

脇区 お茶っこ飲み会

何度も集いの場を開催するのは難しいため、毎月 20 日に開催している老人クラブの定例会終了後の時間を使い、自治会・地域福祉会・健康推進員共催でお茶っこ飲み会を開催しています。定番は、社協の地域ふれあい物品を活用したゲーム！いつも大変な盛り上がりです。気心が知れた間柄であり、プレイ中は「〇〇ちゃん、頑張らいんよ！」「かっこいいど！」と応援の声が飛び交います。「脇は高齢者が多いけど、元気で介護サービスを使う人が少ない」と話していましたが、皆で集まり、笑い合う機会があることも関係しています。



脇区の状況

人口：186 名
世帯数：68 世帯
(R6.4.30 時点)

ツナガリ
ポイント



既存の集いの場を活用して別事業を行うことで、調整や準備の手間を減らしています。チラシは全戸に配布し、老人クラブ会員以外も参加できるようにしています。ゲームであれば、年齢関係なく楽しむことができ、「また来月も違うのでやってみようよ」と大人気です。

成沢区 健康確認の集い

成沢区と言えば！というほど、地域に馴染んだ年1回の恒例行事でしたが、コロナ禍中は中止していたため、4年ぶりの開催となりました。ラジオ体操で準備運動をした後、社協の地域ふれあい物品を活用したゲーム大会を行い、ゲームを盛り上げる要素として、優勝者には自治会長賞として景品も準備しました。

せっかく多くの方が集まったため、合間には今後予定している行事の検討や、集会所のエアコン設置の決議を取るなど、皆で相談しながら、自治会活動も行いました。



成沢区の状況

人口：59名

世帯数：33世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



町内39行政区で、最も世帯数が少ないのが成沢区です。しかし、少ないからこそ、住民同士皆が顔見知りで、お互いの状況を把握しています。隣近所のつながり、地域の連帯感は行事の多さではなく、日頃の何気ない関わりの積み重ねです。

太田区 いきいき交流会

地域福祉会・健康推進員が中心となって開催した交流会です。子どもから90代まで、幅広い年代の方々が参加しました。

皆で楽しく体を動かしたいと考え、座ったままでもできる棒体操を実施。体操に使用する棒も参加者と一緒に新聞紙で手作りしました。音楽に合わせて、無理なく運動しました。

そして、交流会を更に盛り上げたのがビンゴ大会です。景品は全て福祉推進員の手作りで、タオルや芳香剤入り袋、マスクなどが準備されていました。ビンゴでドキドキ、景品を受け取ってほっこり！楽しい時間でした。



太田区の状況

人口：364名

世帯数：125世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



途中、赤ちゃんが泣き出す場面もありましたが、「赤ちゃん可愛いこと」「子どもがいるってだけで、元気がもらえるね」と参加者の方々はにっこり。世代間交流ならではの微笑ましい瞬間でした。

箕岳区 パークゴルフ

年数回開催している運動ひろばで、参加者の方から「パークゴルフをしてみたい」との声があり、実施しました。3~4名のチームに分かれて9ラウンド回ると、なかなかの運動量です。初めて挑戦するという方には経験者が丁寧に説明してくれ、「初めてパークゴルフやったけど、けっこう難しい。でも楽しい！」と差を感じることなくプレイすることができました。全員に参加賞があり、入賞者が発表されると拍手で喜び合いました。



箕岳区の状況

人口：99名

世帯数：46世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



参加者の声を拾い、それに応えることで皆が楽しく活動することができます。「こうやって皆でおしゃべりしながら体を動かすのって良いよね」「コロナでなかなかできなかったから、嬉しい」と大好評でした。「骨折してできないけど、今日は応援に来たの。今度は参加したい」との声もあり、「またやろう!」と約束しました。

吉住区 お茶っこ飲み会

地域福祉と健康推進員共催での行事は久しぶりでしたが、準備段階から協力して行うことができ、両方から声をかけたこともあって参加者も多く集まりました。現区長や前区長、役員以外の方も買い出しや送迎などで協力してくれ、スムーズに進めることができました。

子どもから高齢者まで、皆で一緒にできることを考え、ぬりえと社協の地域ふれあい物品を活用したゲームを行い、手作りの美味しい昼食を食べました。「子どもたちと顔を合わせることもなかなかないから、今日みたいなのは貴重だね」「地域のこういう集まりに参加するのは、多分10年ぶりくらい。すごく楽しかった」と大好評でした。



吉住区の状況

人口：371名

世帯数：132世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



吉住区の活動の拠点はお寺です。「吉住にはお寺があるから、助かるんだよ。集会所もあるけど、ここが集まりやすいよ」と話します。地域の資源を有効活用している好事例です。

猪岡区 福祉と健康に関する講座

昨年度に続き、社協の出前講座を利用した福祉と健康に関する講座を開催しました。認知症予防の講話と脳トレや体操を実施したほか、デイサービスの概要説明もあり、参加者の方々は興味深そうに聞いていました。

40名以上の参加者のほとんどが高齢の方でしたが、子どもが1名参加しており、一緒に体操や脳トレに取り組んでくれました。「子どもが居てくれると、それだけで笑顔になるね。地域の宝だよ」と可愛がられていました。



猪岡区の状況

人口：315名

世帯数：128世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



開催日がひな祭り当日ということもあり、会場となった集会所には、住民の方手作りのひな飾りを展示。様々なタイプのものがあり、見ているだけで楽しい気持ちになります。「ひな飾り素敵だね。こんな風に作れるなんて凄い！」と目を奪われていました。

短台区 お茶っこ飲み会

以前は、毎月1回の定例的な集いの場として「月いちカフェ」を開催していましたが、コロナ禍以降は集う機会がなく、久しぶりのお茶っこ飲み会でした。参加者数を心配していましたが、30名以上が集まってくれました。楽しく頭と体を動かしたいと考え、社協の出前講座を活用して認知症予防の講話と脳トレや体操に取り組みました。脳トレでは誰かが失敗する度に皆で大笑いしました。

お茶請けとして提供された手作りの冬至かぼちゃは、優しい甘さで「食べていると、ほっこりするね」と会話も弾みます。日頃のつながりを感じる、和気あいあいとした空気感でした。



短台区の状況

人口：317名

世帯数：126世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント



集いの場への男性の参加が多いのが短台区の特徴です。老人クラブのメンバー同士でも声をかけ合い、参加しています。「いっつも気にかけてもらってんのさ。だから参加しやすいんだ」と話していました。

大谷地区 クリスマス会

老人クラブからの声かけにより、地域福祉と健康推進員も協力し、クリスマス会を開催しました。「同じ地域に住んでいても、集まらないと誰が何しているかわからないよね」と話し、それぞれが近況報告を行いながら、楽しく過ごしました。

手作りの食事を囲み、賑やかに進行していましたが、特に盛り上がったのは演芸の時間です。ボランティアによるスコップ三味線や「相撲甚句」が披露され、参加者の方々も歌や踊りを次々と披露。周囲からのかけ声もかかり、笑い声が響いていました。



大谷地区の状況

人口：311名

世帯数：105世帯

(R6.4.30時点)

ツナガリ
ポイント

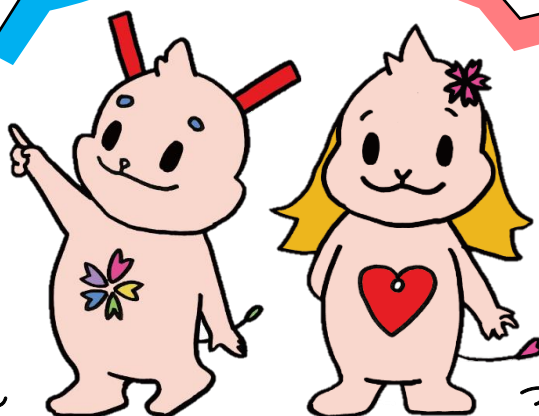


生活様式の変化、地域福祉活動の担い手や後継者不足等の理由により、行政区内にある団体それぞれが別々に行事を行うことは難しくなってきました。一つの地域としてまとめ、協力しながら一緒に楽しい活動を考えていくことも、今後の地域づくりには重要な視点です。

同じような活動をしていても、39行政区それぞれに色があって、面白いぐん☆

ほかにも、各行政区では様々な取り組みをしているから、気になる方は社協までお問い合わせしてほしいん♪

つなぐん

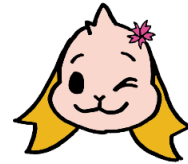


つくるん

涌谷町社協オリジナルキャラクター



おまけ



01 : 地域福祉活動の情報はこちら！

地域で取り組まれている活動のほか、涌谷町社協が実施している事業の報告やお知らせをしています。下記の QR コードを、スマートフォンのカメラまたは QR コード読み取りアプリを起動し、スキャンすることで内容を確認することができます。ぜひご覧ください。



社協だより
「福祉わくや」



フェイスブック



Instagram

02 : それ、生活支援コーディネーターに 聞いてみませんか？

涌谷町社協に配置されている生活支援コーディネーターは、暮らしの中の困りごとを見える化しながら、地域の団体やボランティア、NPO、福祉事業所、企業等と協働し、多世代を見据えた様々な取り組みに挑戦しています。

困りごとをすぐに解決することは難しいかもしれませんが、涌谷町には様々な資源(お宝)があり、その中の何か一つが解決の糸口になる可能性があります。既存の資源では対応しきれない場合は、新たなものをつくり出すこともできます。

生活支援コーディネーターを活用し、「人」「場所」「情報」「支援」「気持ち」をつないでいきましょう。

助け合いで生活を支える

暮らしの中の困りごとを把握し、解決につなげる手段を住民の皆さんと一緒に模索します。「地域の困りごとは地域のちからで！」を合言葉に、住民同士の助け合いの活動を推進します。



自分の元気は自分でつくる

お茶っこ飲み会や体操、脳トレ、趣味活動などを通し、健康づくりや他者との交流ができるように支援します。

また、得意なことを活かした活躍の場をつくり、住民の社会参加を促します。

学びあおう

支えあおう

通じあおう



わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集 2024

発行:令和6年6月

発行元:社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議(涌谷町生活支援体制整備事業協議体)

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ

TEL:0229-43-6661 FAX:0229-43-6670

E-mail:wakusya02@wakuya-sfk.net
