

名取市地域支え合い情報誌 第7号

なとたん

～つながろう！チイキ～

令和7年1月15日発行



“なとたん”は

「名取を探求・探索しよう」という意味を込めてつけた名称です。
支え合い活動に着目すると、地域の新たな魅力が見えてきます。
地域の素晴らしい活動を詰めたパンフレット。ぜひご覧ください。

なとたん!地域支え合いマップ vol.7



1 **第1層生活支援コーディネーター**
社会福祉法人 名取市社会福祉協議会
 所在地: 〒981-1224 名取市増田五丁目13-35
 電話: 022-384-6669
 F A X: 022-384-6844

2 **第2層生活支援コーディネーター**
名取東地域包括支援センター
 担当地区: 増田・関上・下増田
 所在地: 〒981-1223
 名取市下余田字鹿島86-5
 (特別養護老人ホームうらやす敷地内)
 電話: 022-784-0850
 F A X: 022-784-0851
 受託法人: 社会福祉法人 みずほ

3 **第2層生活支援コーディネーター**
名取西地域包括支援センター
 担当地区: 高館・ゆりが丘・相互台・那智が丘
 所在地: 〒981-1241
 名取市高館熊野堂字岩口下1-2
 (介護老人保健施設なとり敷地内)
 電話: 022-386-7225
 F A X: 022-386-7226
 受託法人: 医療法人 仁泉会

4 **第2層生活支援コーディネーター**
名取中部地域包括支援センター
 担当地区: 増田西・愛島
 所在地: 〒981-1232
 名取市大手町五丁目12-1
 電話: 022-796-1503
 F A X: 022-796-1504
 受託法人: 株式会社 バイタルケア

5 **第2層生活支援コーディネーター**
名取南地域包括支援センター
 担当地区: 名取が丘・館腰
 所在地: 〒981-1235
 名取市名取が丘四丁目17-7
 電話: 022-399-7570
 F A X: 022-383-5915
 受託法人: 社会福祉法人 名取市社会福祉協議会

A

名取市卓球バレー愛好会

卓球バレーを楽しむ会です。交流しながら、気軽に身体を動かすことができます。



詳しくは4~5ページへ

B

和ごころコミュニケーションズ 名取子どもcafe 向日葵

2人で始めた子ども食堂です。たくさんのボランティアの力を借りて運営しています。



詳しくは6~7ページへ

C

田高公会堂 通いの場

頭と身体の体操をしながら、地域みなさんと交流ができる、集いの場です。



詳しくは8~9ページへ

D

森谷さんの今

あれからシリーズ

いくつになっても「できることを積極的に！」行いうことが生きがいにつながっています。



詳しくは10ページへ

E

茜会

あれからシリーズ

体操や仲間との会話が、心と身体の健康づくりにつながっています。



詳しくは11ページへ

F

北目原ふれあいサロン

あれからシリーズ

いつものメンバーでいつもの話題、集まるだけで安心できるみんなの居場所です。



詳しくは12ページへ

G

ポケットサークル

あれからシリーズ

なじみの顔に会える、地域の販売所です。



詳しくは13ページへ

モルック愛好会大集合!

名取市内で活動するモルック愛好会をご紹介します。初心者でも簡単に取り組めるニュースポーツが広がっています。



詳しくは14~15ページへ

みんなで!楽しく!をモットーに
誰でもできるユニバーサルスポーツ
名取市卓球バレー愛好会
(下増田)

「激しい運動はできないけれど、身体を動かしたい」「一人で家にいるより誰かとおしゃべりしたい」そんな想いをもちた参加者が集まった愛好会です。

卓球バレーは卓球台とピンポン玉、板ラケットを使用し、バレーボールのルールで行います。ルールが分からなくても、見よう見まねで大丈夫。点数を数えながらの脳トレ、おしゃべりしながらの交流、無理なく身体を動かし健康増進と一石三鳥の取り組みです。

公民館の外まで笑い声が響くほど盛り上がり、賑やかな時間を過ごします。



活動日時：毎週第2・4金曜日
10:00~12:00
活動場所：下増田公民館
参加費：100円



足腰が痛くても、
卓球バレーは
座ってできるから
いいね!



男性陣も参加しています。
表情は真剣そのもの!

あ〜、失敗!
悔しい〜!

よしっ、
決まった!



初めての方でも大丈夫。板ラケットなどの道具は代表日下さんが準備します。
“やる気”持参で集うだけ☆



お揃いの手作りラケットケースで
団結力UP!!

お揃いTシャツを作成!
大会に出場する際にみんなで
着ます!



代表 日下 憲昭さん

参加者に卓球バレーをした後の達成感をぜひ味わってほしいです。楽しさは笑顔となり、はつらつとした気持ちや若返りにもなります。
初めてでもルールが分からなくても、大丈夫!卓球バレーを通してつながりを広げていきたいです。



活動のpoint

- 初対面同士で、共通の話題がなかなか見つからなくても、卓球バレーを通じて団結力が生まれ、自然と会話が弾みます。
- 座って行うので、無理なく気軽に取り組み、健康増進につながります。

教えて!



地域活動のイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけは?

「誰にでもできる卓球バレーを通して、交流の機会を作りたい!」といった日下代表の思いから活動が始まりました。震災の影響で、地域のつながりの機会が減り、閉じこもりがちになっている高齢者が増えているといった話を周りから聞きました。沿岸地域の人が通いやすい場で自分の得意なことを活かして活動してみたいと思ったことがきっかけです。

02 運営で大切にしていることは?

初心者でも、気軽に気兼ねなく参加してもらえるように、初めて参加される方にはラケットの使い方やルール等を日下代表が丁寧に教えてくれます。

また、月2回の活動を楽しむだけでなく、希望者には定期的に大会に出場できる機会を設けています。スキルアップや市外の活動者と交流できる機会となり、活動のやりがいが高まります。



ラケットの扱い方を伝授!



練習の成果を発揮!

03 活動の工夫を教えてください!

活動当初は、参加者からの会費をとらず運営していましたが、今は、活動日ごとに参加費として一人100円集めています。この資金は、大会への参加費や保険代、熱中症予防のラムネやアメ購入費用として活用しています。参加者の負担にならない程度に参加費を集め、活動資金を自分たちで捻出する工夫をしています。



04 「卓球バレー」を一緒にやりたい方、大募集!

卓球バレーはどこでも、誰でもできるスポーツです。卓球台がなくても、長机をつなげれば大丈夫!

まずは体験を!興味がある方は、毎週第2・4金曜日10時~12時に下増田公民館ホールでの活動にご参加ください!



「食」を通して交流の場づくり 和ごころコミュニケーションズ 名取子どもcafe 向日葵 (増田)

和ごころコミュニケーションズは、食を通した日本文化の学び、幅広い年代の方との居場所づくり、学生ボランティアによる学習支援、必要としている子育て世帯の方への食糧支援等、幅広く活動を行っています。



和ごころコミュニケーションズ
お弁当 食糧支援 受取

活動日時：第3土曜日 (または土日)
17:00~
活動場所：増田公民館

みんなで分担をして
お弁当を作っています。



栄養満点の
お弁当です



支援品を各家庭毎に
仕分けして準備します



活動紹介の
パネルです



東北大学大学院の学生さんによる食育教室を実施しました



相澤さん 大町さん

和ごころコミュニケーションズスタッフ&ボランティアのみなさん



活動のpoint

- 学生ボランティアの力を上手に借りて運営しています。学生たちにとっても、良い社会勉強の場となっています。
- 多彩な活動を行うことで、知名度向上につながっています。

深めよう!



活動を深めるためのイ・ロ・ハ



お世話役さんに
聞きました!

01 活動をはじめたきっかけと 現在の活動内容を教えてください!

元家庭教師をしていた相澤さんと栄養士の大町さんが、子どもに関わるボランティアをしていく中で、食を通した体験型の居場所作りをしたいという思いを伝える場所として子ども食堂の運営を始めました。2019年に子ども食堂の立ち上げセミナーを受講し、準備を整え始めようとした矢先にコロナ禍となり、予定していた会食から配食形式になりました。高校、大学生ボランティアによる小中学生への学習支援も行っています。現在は名取市と富沢コミュニティセンターにて子ども食堂を開催していますが、以前八木山で開催していた際は仙台市社協の紹介で開催場所として建物を貸してくれる方と出会え、活動の支援をしていただきました。活動を周知していくことで、少しずつ賛同者が増え、継続して実施することが出来ています。

お弁当や支援品の配布には、事前の申込と登録が必要です。
詳しくはホームページからお問い合わせください。

和ごころ
コミュニケーションズ
ホームページ



02 運営で大切にしていることは?

「和ごころコミュニケーションズ」の名前にあるように、日本文化を伝えたいという思いがあります。セミナーを受講した際に、今は「孤食」の子どもが多いということを知り、食事の際の挨拶や箸の持ち方などのマナーや、お正月、ハロウィン、クリスマスなどの季節行事、または地元特産の食材を学び、食べることを楽しんでもらう活動を行っております。



03 活動にかかる経費は?

お弁当は、子ども100円、大人300円で販売しています。

食材や支援品は寄付や助成金でいただいたお金で購入しています。主に利用している助成金は、名取市からの助成金、真如苑 居場所づくり助成金等です。

名取市協働提案事業（令和4年度実施）に採択され、保健センターで行う健診の際に「健康教育」を行っています。この事業に採択されたことで、団体の知名度も上がりました。団体を知ってもらうことで、支援も集まるようになりました。

04 ボランティア スタッフの募集は?

「みやぎNPO情報ネット」に掲載して募集しています。活動に興味を持ってくれる学生から多くの応募があります。就職活動を始める前に、社会貢献活動の現場を見てみたかったという大学生や、中学の授業で「子ども食堂」について学習はしたけれど、実際に体験したかったという高校生達が、懸命にお弁当作りに励んでいます。

興味のある方は是非応募してください。お待ちしております!!



体操と交流で元気になれる場所!!

田高公会堂 通いの場

(増田西)



毎週火曜日、田高公会堂で身体と頭を動かす機会として地域の皆さんが集まっています。活動は2年目に入り、それぞれ得意なことを活かしながら役割を担い、協力し合って活動を続けています。



活動日時：毎週火曜日

13:30~15:30

活動場所：田高公会堂(田高字神明184)

参加費：無料



体操の様子です♪
頭の体操、身体の体操を1時間程
しっかり行います



自宅から機械を持ってきて、
操作はDVD担当の会員さん
がしてくれます

強弱をしっかりとつけて、
動きを出しましょう♪

この日は老人クラブ芸能大会に
向けて、歌の練習をしました♪♪
みなさん真剣です!



「田高公会堂 通いの場」のみなさん

活動のpoint

- 公会堂の鍵当番は当番制にしています。1人の方の負担にならないよう、みんなで分担して協力し合っています。
- 会場までの移動に不安があっても、できる方が送り迎えをすることで参加を促し、外出の機会につながっています。

お世話役さんに
聞きました!

深めよう!

活動を深めるためのイ・ロ・ハ

虎の巻

01 活動をはじめたきっかけは?

地域包括支援センターより、地域の方々が集まる場をつくってみてはどうかと提案されたことがきっかけで令和4年から活動が始まりました。半年程、地域包括支援センターのバックアップを経て今では工夫やアイデアを出しながら運営しています。

02 運営で大切にしていることや工夫していることは?

活動がスムーズに行えるよう当番表を作成し、公会堂の鍵当番や進行など、みんなで協力し合いながら取り組んでいます。

体操も毎回同じ体操にならないように順番を工夫しています。何より楽しく参加してもらうために、会場まで行くことが難しい時には、できる方が送迎するなど、声を掛け合い「お互い様」の気持ちを大切にしています。



松崎 玲子さん
(83歳)

1人暮らしなのでこの活動はとっても楽しいです!忘れっぽいけど運動で元気!!



阿部 まりさん(89歳)

歩けないので車に乗せてもらい来ています。4年前までは詩吟をしていましたが足が悪くてどこにもいけなかったけど、今ではここでみんなと会うのが楽しみです!

03 おすすめの体操や活動を教えてください!

身体と頭、同時に使える体操がおすすめです。グー、パーと手を動かしながら、左右違う動きをするので頭もつかいます。次に左右の手の動きを逆にしますが、先ほどと違う動きをするので、『難しい』『間違えた!』と笑いながら、運動をしています。難易度が増す程、笑い声が聞こえてきます!!



通いの場立ち上げ支援事業について

住民主体の「通いの場」とは、介護予防と地域づくりを目的に、住民主体の運営で、週一回以上、ご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」を中心とした介護予防活動に取り組んでいる団体をいいます。団体を立ち上げるときに、市や地域包括支援センターに協力してもらうことができます。

詳しくは、

名取市通いの場立ち上げ支援事業

をご検索ください!



あれからシリーズ

「自分にできることなら」 ～月1回の活動!～ 森谷さんの今 (相互台地区)



森谷利一さんは、地域の小学生へ自宅で週3回勉強を教えていました。当時、なとたんの記事が公民館に掲載され、「我が子も通わせたい」と親御さんからの連絡もありました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、現在は、残念ながら、勉強会は行っていません。

しかし、御年94歳!今は月に1回「車の止まれ運動」を率先して行っています。いつまでも「自分にできることなら」と地域に貢献され、頼りにされています。

平成31年2月1日発行記念すべき「なとたん第1号」に掲載された森谷さん。現在の様子を伺いました!!



いつもありがとうございます
ございま～す

はい
どうぞ～

朝は仕事に向かう方、学校に通う子どもたち、犬の散歩をする方等交通量が多くなります



止まった車には必ず一礼!



背筋がピンと伸びて
凛々しい姿をパシャリ!

朝の時間帯。若い世代の人たちは仕事もあるので、自分でできることなら引き受けました。

いつまでも地域の一員として活動できることが、自分の元気の源ですね。



鉛筆を交通旗に持ち替え
元気に活動する森谷さん

活動のpoint

- 何歳になっても社会の一員とし活躍できる場があることが生きがいに繋がっています。
- 年齢に遠慮せずに、できることを頼り頼られる相互の関係の構築が、いつになっても活き活きと過ごせる意欲の引き出しにつながっています。



あれからシリーズ

集って、笑って、いきいき体操!

茜会 (増田西)



茜会は、市内外どなたでも参加できる住民主体の通いの場です。平成27年から立ち上げ10年目。明るい雰囲気は変わらず、なとりん体操や脳トレ、介護予防サポーターのもと様々な体操を続けています。「体操だけでなく食事会も楽しみなの」「茜会が外へ出るきっかけになっている」「顔見知りになるのが嬉しい!」と参加者から声が聞かれ、交流の場として地域に根付いています。

家にずっといては、塞ぎ込んでしまう時もある。仲間がいるからここに来て、身体を動かしたら自然と元気になりますね! (小野玲子代表)



前に、後ろに、横に!
スムーズなボールパス!!



会場づくりや片づけも、自分たちでできることは協力して行います!



意識して足を上げることが、歩く力の維持につながります。



やっべえ体操の取材が来ていた時の1枚です。名取中部地域包括支援センターの職員も参加しました!



「茜会」のみなさん

活動のpoint

- 仲間に出会うために集い、コミュニケーションの場となることはもちろん! どなたでも参加できる雰囲気は、新しいつながりを作るきっかけになっています。
- 歌いながら…両手違う動きで…等、様々な体操を取り入れ 継続することで、介護予防になっています。

笑い声あふれる体操の場
茜会 (増田西)

本日は、市内外のどなたでも参加できる住民主体の通いの場です。開学に当たっての自らの思いを込めて、誰もが参加できるような環境づくりを行っています。

本日は、市内外のどなたでも参加できる住民主体の通いの場です。開学に当たっての自らの思いを込めて、誰もが参加できるような環境づくりを行っています。

活動日時 毎週火曜日 10:00~11:30
活動場所 増田西老人憩いの家

～「茜会」中央部の出来～
私たちが生きていく上で、最も大切なことは、仲間とつながることです。そのために、私たちは「茜会」のように集う場を、誰もが参加できるような環境づくりを行っています。また、地域の人材の活用も、常に心がけています。

代表 小野玲子さん

活動のpoint

- 誰でも参加できるような雰囲気は、新しいつながりを作るきっかけになっています。
- 歌いながら…両手違う動きで…等、様々な体操を取り入れ 継続することで、介護予防になっています。



令和2年1月15日発行「なとたん第2号」に掲載された茜会。現在の様子を伺いました!!

活動日時：毎週火曜日 10:00～11:30

活動場所：増田西老人憩いの家

あれから
シリーズ

ここが私たちの居場所 北目原ふれあいサロン (愛島)



北目原地区にお住まいの方を対象に開催しているお茶のみサロンです。平成28年に立ち上げ、現在9年目を迎えています。

「イベントを詰め込みすぎないこと」を意識した運営スタイルは変わらず、おしゃべりのために集まっています。「火曜日はこのサロンに行くことが当たり前」と口を揃えて話される参加者のみなさん。立ち上げから9年経ち、参加者同士の関係性はより深まりました。ふれあいサロンは地域にある身近な居場所であり続けています。

家族に予定を伝えなくても、火曜日はサロンにいることを知ってもらっています。



絶品! なすの煮びたし

お出かけできる大切な場所。みんなの顔を見ると安心します。



できることは、自分たちで。「役割があるのは嬉しい」と話されます。



サロンのみんなで手作りした七夕飾りです。今年は9代目の飾りとなり、年々完成度が上がっています。おしゃべりしながら手先を動かす作業は認知症予防にもなっています!



サロンでは自分たちで調理することも。お料理の腕前は現役です!!



活動のpoint

- 毎週通い続けることで、サロンに参加することがご本人の生活の一部となっています。
- 週1回、いつものメンバーで集まり、顔を合わせおしゃべりする機会を継続していくことで、何かと気にかけてあえる関係性へ発展しています。



「北目原ふれあいサロン」のみなさん

令和2年1月15日発行「なとたん第2号」に掲載された北目原ふれあいサロン。現在の様子を伺いました!!

活動日時：毎週火曜日 10:00～15:00
活動場所：北目原集会所



あれから
シリーズ

新鮮野菜が人のつながりを作ります ポケットサークル (名取が丘)



下増田、関上、館腰でお野菜を作っているみなさんによる産直市です。およそ30年前から続く、息の長い活動です。コロナ禍でも感染対策をしながら続けて来ました。買い物に不自由な地区にある貴重な販売場所として、ずっと変わらず頼りになる存在です。



令和2年1月15日発行「なとたん第2号」に掲載されたポケットサークル。現在の様子を伺いました!!

活動日時：毎週火曜日 13:45～15:30
活動場所：名取南地域包括支援センター前

販売が一段落したあとの、ほっとタイムです。この時間のおしゃべりが、ちょうど良い息抜きの時間になっています



新鮮お野菜がたくさん並び、買い求める手が次々と伸びてきます



手作り小物も販売しています



新たに若いメンバーが入りました。毎週火曜日に新鮮野菜をお持ちしますので、是非お越しください!!

「ポケットサークル」のみなさん



活動のpoint

- 週1回買い物の機会を提供することで、地域住民の、歩く、会話を、料理をして食べる等の健康維持に貢献しています。
- 地域住民に喜んでもらうことが、メンバーのやる気や生きがいにつながります。





大人から子どもまで楽しめる、フィンランド発祥のスポーツ“モルック”をご存じですか？
市内の様々な場所で、市民のみなさんが活動している様子をご紹介します。



モルックはどんなスポーツ？(ルール説明)

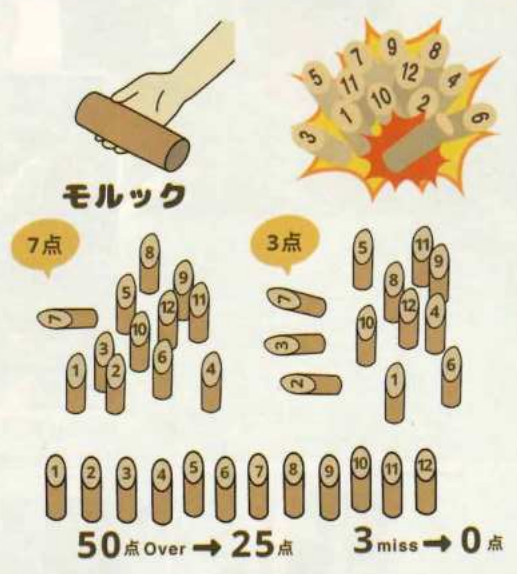


モルックと呼ばれる木製の棒を投げ、3.5m離れたところに置いたスキttl(番号の書かれた木製のピン)を倒します。

ピンが1本倒れたときはピンに書かれた数字部分の得点が、複数倒れたときは倒れた本数分(例：3本倒れたときは3点)の得点が入ります。

最初に得点がぴったり50点になった人の勝ち！
ただし、得点が1点でも超えてしまうと、25点に減点されてしまいます。

3回連続でスキttlを倒すことができないと、0点と記録され失格となります。



箱塚モルック愛好会 GGパワーズ

30～90代の幅広い年代のメンバーで構成された、和気あいあいとした愛好会です。

スキttlを拾ったりスタートラインまで歩いたり、歩くことが多いので、参加するだけでいい運動になります。

モルックを楽しみたい、やってみいたいという気持ちがあれば参加は大歓迎です。



活動日時：毎週水曜日 14:30～
(冬季期間は13:30～)
毎週土・日曜日 9:30～
活動場所：箱塚一丁目公園



カーナモルック

K.M名取が丘

公民館主催の活動から始まり、現在は愛好会として活動しています。個人戦や団体戦を楽しんでいます。

他地区のモルックサークルとの交流戦も行っています。月末には「月例会」を開き、日頃の練習の成果を競います。

モルックに興味がある方は、是非遊びに来て下さい。地域問わず会員募集中です。



活動日時：毎週水・金曜日 9:30～12:00

活動場所：名取が丘中央グラウンド



ま で 一 に

関上MADeeeeeeeNI

モルックを楽しみたい人達が集まり、公民館の愛好会として登録もされています。メンバーは関上在住の人や、以前関上に住んでいた人です。

市の大会等に出場するだけでなく、自分達で大会を主催して他地区のモルックサークルとも交流しています。編み物の先生が作ってくれた、お揃いのモルックケースで団結力もバッチリです。



活動日時：毎週日曜日 13:00～

活動場所：関上中央公園



だん

相互台男でい〜s

「市のモルック大会に出場しないか」と、公民館の職員から声をかけられたことをきっかけに活動を始めました。

「みんなで楽しむこと」を第一に、試合でも勝つことができるよう技を磨きながら練習しています。

男女問わず、一緒に活動するメンバーを募集しています！



活動日時：第1・3・5金曜日 14:00～16:00

活動場所：相互台公民館前広場



あなたの暮らしの中には どんな支え合いの活動（地域のお宝）がありますか？



地域には様々な支え合いの活動（地域のお宝）があります。そこには地域の魅力がたくさん詰まっています。支え合いの活動の輪を広げ、いつまでも暮らし続けたいと思える魅力あふれる地域づくりをすすめてみませんか？

みなさんの地域の活動をぜひ教えてください。

みんなで名取の支え合いを**探求・探索**していきましょう！！



支え合いの活動についてもっと知りたい!! → **知る**

みんなの活動を見てみたい!! → **見る**

地域で支え合いの活動を始めてみたい!! → **やる**

○○○○の知識(活動)を深めてみたい!! → **深める**

自分達の活動に取り入れて活かしたい!! → **活かす**

発行元・掲載した団体等の活動に関する問い合わせ先
 社会福祉法人 名取市社会福祉協議会
 〒981-1224 名取市増田五丁目13-35
 TEL:022-384-6669 FAX:022-384-6844

そんな時は、
お気軽に
こちらまで★



『なとたん第1号～第6号』はホームページをご覧ください。

名取市社協