

和と輪

わ

つるおか

わ

第4号
2023.11
鶴岡市



完成!

やりたいことをみんなで楽しみながら

いきいき 筋トレサークル粋々男塾(大山地区)

毎週金曜日の午後、大山コミセンにお揃いのTシャツを着た元気な男性が集まってきます。サークルの立ち上げは平成28年。百歳体操などで丈夫な身体作りと会員の親睦を図るほか、「役立つじじちゃん」をテーマに、生活に役に立つ技術の習得講座、障子貼りのボランティア活動等も行っています。この日は活動の一つとして、余った布を材料にした草履づくりに挑戦。おしゃべりが苦手でも、ちょっと身体が弱くなくても、長く通い続けられる居場所づくりを目指しています。

その活動、私たちが応援します!

人口減少や少子高齢化が進む中、これからも住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるには、人とのつながりや地域とのつながりが大変重要です。

鶴岡市では、住民が主体となった様々な支え合い活動をお手伝いするため、市役所の地域包括ケア推進室と、11か所の地域包括支援センターに「生活支援コーディネーター」を配置し、皆さんの活動が促進されるように支えています。

今回は、地域の支え合い活動の事例と、コーディネーターの関わりをご紹介します。

【生活支援コーディネーターの役割】

地域のお宝
地域課題やニーズを
見つける・発信する



すでに活動している人、
団体を
はぐくむ



「地域にあつたらいいな」
を住民と共に
つくる



すでに活動している
団体、企業、関係機関を
つなぐ・つながる



笑顔あふれる 憩いの居場所

触れ合える居場所「はろ〜くらぶ」(第六学区)

第六学区では空き家を活用して、子どもから高齢者までつどえる居場所「はろ〜くらぶ」を開所しています。住民の会議やサークル活動でも利用できるほか、週2回火曜日と土曜日は手話教室やけん玉検定、読み聞かせや書道体験など様々なイベントを開催しており、講師や運営スタッフも地域住民が担っています。

季節ごとのイベントには幅広い年代の参加者がつどい、世代間交流にもつながっています。



↑7/1「七夕イベント」で竹灯ろう作りを行いました



←火曜日と金曜日には「はろ〜くらぶ」前に森の産直カーあさひ号が来館しています



生活支援コーディネーター
内山

地域に増えてきた空き家について、地域住民の皆さんと一緒に活用方法の検討を重ねた際、一人暮らし高齢者も増えていることから、困り事や悩み事を気軽に話し合える場所をつくろうと開設につながりました。コーディネーターもイベントへの協力やPR等を通じて、交流や居場所づくりのお手伝いをしています。

地域包括支援センターかたりあい

担当地区：第六学区・大泉・上郷・三瀬・由良・小堅

住所：鶴岡市西新斎町14-26
電話：29-1626

笑い声が絶えない 楽しい時間です!

「こばい茶家」お茶のみサロン(第一学区)

第一学区コミュニティセンターを会場に、外出のきっかけ、会話の場所作り、友達作り等の助けになれる、気軽にフラッと寄れる場として「こばい茶家」を今年度から開催しています。第一学区の住民なら誰でも気軽に参加できます。茶話会、物づくり、ゲーム、健康に関するお話などを行い楽しい時間を過ごしています。親子で一緒に参加したり、夏休み中は子供たちも自由に参加できます。



↑ボール送りゲームに挑戦!「みんなで体を動かす場があると楽しい」と好評でした



←福笑いでは『美人』の登場で大笑いしました



生活支援コーディネーター
大江山

第一学区コミュニティ振興会社会福祉活動委員会のみなさんが中心となって、毎月1回、第四水曜日に開催しています。みんなで、おしゃべりし笑顔と笑い声の楽しい時間を過ごすことで人と人のつながりが生まれています。これからも誰もが笑顔で参加できる「いこいの場」を目指し協力していきたいと思ひます。

健楽園地域包括支援センター

担当地区: 第一学区・第四学区
住所: 鶴岡市陽光町9-20
電話: 25-0888

支え合いで 温かな地域づくり

支え合い「^{ゆい}結の会」(温海地域^{やまと}山戸地区)

高齢になってもこの地域で安心して暮らしたい。「お互い様」と「思いやり」を理念に掲げ、今年6月に会を立ち上げました。高齢者等を対象にした、住民の有償ボランティアによる生活支援活動に取り組んでいます。

サポートは、ごみ出し・草刈り・清掃・買い物代行など17項目でスタートしましたが、移動支援にも取り組みたいと検討を続けています。



↑この日は、空き地の草刈りの依頼に活動会員3名が従事



←「支え合いの仕組みができて助かります」と利用者の三浦祥さん(右から2番目)活動会員の皆さんと



生活支援コーディネーター
栗田

「結の会」は、市の地域支え合い活動研修会の聴講をきっかけに、住民有志が自治会や他の住民とともに1年以上話し合いを重ね、自分たちの地域に合った支え合いの仕組みづくりを検討してきました。コーディネーターも当初より話し合いに参加し、情報提供や話し合いの取りまとめなどをお手伝いしました。

地域包括支援センターあつみ

担当地区: 温海地域
住所: 鶴岡市温海戊577-1
電話: 43-3010

みんなが主役の サロンです!!

わわわ
大宝寺町サロン笑和輪(大宝寺町第一・第二)



音楽に合わせて脳トレ体操

体操や脳トレ、手作り紙芝居等、参加者自身であれこれアイデアを出し合い、毎月1回、第五学区コミュニティ防災センターを会場にわいわい楽しく活動しています。会場の準備、活動後の後片付けも各自が出来る範囲で協力しながら行っており、参加者一人ひとり、みんなが主役のサロンです!!



茶菓子を囲んで
お茶のみタイム



サロン参加者の菅原正朝さん
による手作り紙芝居



生活支援コーディネーター
佐々木

代表の冨樫美香さんは、地域の人たちが気軽につながれる身近な通いの場をつくりたいとの「想い」から、令和4年に鶴岡市担い手養成研修会を受講しました。この研修会をきっかけに私も立ち上げのお手伝いで関わり、町内会長や民生委員の方々等とも一緒に考えながら、令和4年10月より活動を開始しました。

永寿荘地域包括支援センター

担当地区： 第五学区・京田・栄
住 所： 鶴岡市宝田二丁目7-29
電 話： 29-2900

かも〜ん! 加茂〜んGG

じーじー
加茂GGクラブ(加茂地区)



現在会員は18名。LINE グループで繋がっています

加茂地区男性限定お茶のみサロン「手作りつまみでちよい飲み」に集まった志ある方々が、「いつまでも元気で過ごしていけるようにアクションを起こしませんか?」と地域へ発信し、男性だけのいきいき百歳体操団体「加茂 GG クラブ」が発足しました。週1回の体操前後は雑談で盛り上がったり、会員の元料理人を講師に洋食作りにもチャレンジしています。



「また料理して飲もうぜ〜」



GGクラブ発足のきっかけとなった男性限定サロンのお世話役・佐藤誠子さん(左)と参加者



生活支援コーディネーター
小野

鶴岡市担い手養成研修会を受講された加茂地区の佐藤誠子さんから、「加茂の男性の方にいつまでも元気でいて欲しい」との想いを伺い、大山筋トレサークル粋々男塾さんの活動と一緒に見学に行ったり、男性限定サロンのお手伝いをさせて頂くなど、「加茂GGクラブ」の立ち上げに関わる事が出来ました。

鶴岡西地域包括支援センター

担当地区： 大山・加茂・湯野浜・西郷
住 所： 鶴岡市馬町字枇杷川原23
電 話： 35-0300

「移動販売」で 地域を元気に！

通いの場での移動販売(櫛引地域)

「免許がなく、買い物に困っている」「近くにお店がない」。そんな皆様の日常生活が少しでも便利になればと、昨年9月から櫛引地域の「通いの場」の開催に合わせて、2軒の地元商店が移動販売を行っています。

販売を始めてから、「通いの場に来たついでに買い物ができるので助かる」「魚屋さんのごちそうは新鮮で美味しい」「体操以外の楽しみが増えた～」といった声が聞かれています。



伊藤商店による
移動販売



三浦食品による
移動販売



生活支援コーディネーター
渡部

買い物支援アンケートの結果を基に、商工会・地元商店・関係機関で話し合い、この移動販売がスタートしました。始めてから、通いの場には参加していない、会場近くの住民も買い物に來たりと需要の高まりを感じています。これからも地域のために頑張る商店さんや通いの場の活動を応援していきます。

地域包括支援センターくしびき

担当地区：櫛引地域
住所：鶴岡市三千刈字藤掛1
電話：57-5003

地域まるごとで こがね 黄金の未来を考える

黄金地区福祉座談会 (黄金地区社会福祉協議会)

黄金地区社会福祉協議会では、年に3回福祉座談会を開催し、地域の現状に応じた福祉課題について話し合いや勉強会を行っています。

昨年度からは、地域の高齢者施設や児童福祉施設等の福祉事業所も座談会メンバーとして加わり、黄金地区に関係する全ての人たちで、地区のテーマである「生き心地のよい黄金」について考えています。



黄金地区にある福祉事業所も一緒に、黄金の今とこれらについて、意見交換を行いました



生活支援コーディネーター
五十嵐

地域の皆さんが参加しやすい座談会を黄金地区社協の役員の皆さん、地域ケア推進担当の皆さんと一緒に考えています。住民の皆さんと地域内の福祉事業所等が相互理解を深めながら、災害や支え合い、見守りについて連携協力できるよう応援していきます。

地域包括支援センターなえづ

担当地区：第二学区・斎・黄金
住所：鶴岡市ほなみ町3-1
電話：26-9260

かたちにとらわれない がモットー!

藤島百歳体操(藤島地区)

「いきいき百歳体操は私たちの世代に必要な体操だ」と思った佐藤博子さんが、この団体を立ち上げて6年目になります。毎週水曜日、藤島ふれあいセンターで活動しています。

個人での立ち上げなので制約は設けず、「山形県民であれば誰でも参加自由」なので、他の地域からの参加者もいて、地域の枠を超えた体操と交流の場となっています。体操の後のおしゃべりはいつも話題が豊富で、楽しい時間を過ごしています。



↑つるおかまぐまぐでゆ〜体操では指先を動かして認知症予防! 頑張ります♪
←広い会場なのでお気軽にお立ち寄り下さい。代表の佐藤さん(左)と石川さん



生活支援コーディネーター
草島

代表の佐藤さんを中心に、毎週元気に活動しています。会場にDVD用のテレビがないため、佐藤さんが毎回持参しています。新たに百歳体操を立ち上げたい方の体験や見学も受け入れています。年2回の食事会もあり、皆さん楽しみにしています。これからも楽しく体操を続けられるようにコーディネーターも応援していきます。

地域包括支援センターふじしま

担当地区: 藤島地域
住所: 鶴岡市藤の花一丁目18-1
電話: 78-2370

お茶のみ広場 「よれっちゃ」さ来てみれ

東部ふれあいサロン(朝日地域)

大網交流センターを会場に、大網・田麦俣地区の住民を対象に月1回、体操や講話、脳トレなどを行っています。この日は包括支援センターの看護師による健康講話とスクエアステップを体験しました。クラフトバンドでかご作りやちよっぴりヨガなども行なっています。

また、地域内交通移動サービスを利用し、金融機関やスーパーでの買い物にも行っています。



1・2・1・2 と弾むステップ!!(スクエアステップ)



手際よくお上手!(かごづくり)



体、柔らかのお!!(ヨガ)



生活支援コーディネーター
亀井

東部地区自治振興会、包括支援センター(生活支援コーディネーター)、朝日庁舎市民福祉課が連携し支援を行っています。農作業や山菜採りなど現役で働きながら、毎週1回グラウンドゴルフを楽しむパワーいっぱいの高齢者の皆さん。私も、活動後にカフェ「よれっちゃ」で一緒に美味しいコーヒーをいただきました。

地域包括支援センターあさひ

担当地区: 朝日地域
住所: 鶴岡市下名川字落合1
電話: 58-1068

寝たきりに ならないために！

ひやく
百の会(第三学区新形町)



来場者と一緒に「つるおか元気体操」

百歳体操を行った後に踊りや脳トレなど、新しい取り組みを入れて楽しみながら、毎週水曜日に活動をしています。会では、座談会・講演会や作品展・バザー・ミニ食堂なども計画し、参加者全員で協力して開催しています。

今年は新たに地域のこども園との交流を図り、更にパワーアップしていきます！



会員持ち寄りのバザーは毎年大盛況



生活支援コーディネーター
佐藤

「百の会」は、生活支援コーディネーターが配置される以前に、人の輪を広げたいとの思いをもって、平成29年から第三学区で初めて活動を始められました。

「楽しんで脳も身体も元気でいよう！」の気持ちを大切にしながら、新しい仲間の輪も広がるよう、活動を応援していきます。

地域包括支援センターつくし

担当地区： 第三学区・湯田川・田川
住所： 鶴岡市馬場町1-34
電話： 29-1256

『今日も元気に 体操を始めましょう』

泉いきいき百歳体操(羽黒町泉地区)

毎週金曜日、百歳体操などで介護予防に取り組んでいます。季節毎のお楽しみ行事も大好評。この日は会員さんが点てて下さるお抹茶を頂き、『茶カテキン』で老化防止。美味しい和菓子も相まって、リラックス効果抜群です。

体操の始まりと終わりの挨拶は当番制にしています。緊張したり、恥ずかしかったりですが、「大丈夫!」と心に暗示をかけ、皆が役割を努めています。「今日も元気に体操を始めましょう!」



↑体操で思いっきり
身体を伸ばし「まぐ
まぐでゆ〜のお!」

茶道のお話を聞いた↑→
後は、甘さとほろ苦さ
で至福のひとつです



生活支援コーディネーター
鈴木

泉いきいき百歳体操参加者は、60代から80代と年齢層も幅広く、最近は仲間も増えて話題豊富な楽しい会です。生活支援コーディネーターは、泉地区自治振興会の地域部員にもなっています。連携して活動に取り組み、笑顔も楽しみも共有しています。いつもありがとうございます。

地域包括支援センターはぐろ

担当地区： 羽黒地域
住所： 鶴岡市羽黒町荒川
字前田元89
電話： 64-8281

あなたの力、地域で生かしてみませんか！

～担い手養成研修会～

鶴岡市では、介護予防目的の「通いの場」や「日常生活支援」などで活動するために必要とされる基礎的な知識や技術を学ぶ「担い手養成研修会」を、年2回開催しています。

研修会では、座学の他に地域での活動を実際に見学し、活動団体の方との交流を通じて、通いの場の運営方法や雰囲気づくりなどを体験していただく「通いの場」見学会も行っています。

これまで230名の方が本研修会を修了しており、実際に通いの場や買い物支援など、地域で活動している方も多くいらっしゃいます。

退職された方、少し時間にゆとりができた方などにとって、社会貢献や仲間づくりなど、新たな活動の場につながりますので、ぜひ一緒に学んでみませんか。



研修会の様子

研修会の修了者を中心に 立ち上げた団体のご紹介

いやさ会

平成29年4月、訪問型サービスB(住民団体主体の生活支援)の活動を開始しました。現在は女性3名がメインで活動しています。家事援助が活動の中心で、掃除や買い物、ごみ出しや調理等の依頼があります。掃除等一部の家事援助を行うことで、自宅での生活を継続できる方が対象です。

利用者様の「ありがとう」が活動の励みです。

現在新規の利用者様を若干名募集しています。



左から長谷川さん、山木さん、菅原さん

東新斎町いきいき百の会

活動のきっかけは、町内会組織の衰退でした。町内会改革の一環として、福祉事業活動を通じて町内会活動の活性化をはかり、健康で安心・安全な町づくりにつながると考え、通所型サービスB(住民団体主体の通いの場)を立ち上げました。現在、週2回(月・金)活動をしています。登録者は30名ですが、参加者は20名弱です。活動は、体操だけではなく、レクレーションや講話等をプラスして親睦を深めています。



左から齋藤さん、阿部さん、白岩さん



生活支援コーディネーター
佐久間

私たちコーディネーターは、誰もがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、地域の皆さんとともに住民主体による支え合いの仕組みづくりを進めています。

日常生活の困りごと等がございましたら、お気軽にご相談ください。

鶴岡市健康福祉部 地域包括ケア推進室

担当地区：鶴岡市全域
住所：鶴岡市馬場町9-25
電話：35-1251

鶴岡市地域支え合い情報誌「和と輪つるおか」第4号 令和5年11月発行

編集 鶴岡市生活支援コーディネーター

発行 鶴岡市健康福祉部 地域包括ケア推進室

〒997-8601 山形県鶴岡市馬場町9番25号 ☎0235-35-1251(直通)



わ

わ

和と輪 つるおか

第5号
2024.11
鶴岡市

ふらり
あねちやの台所「風浦里」(三瀬地区)

活動紹介は、5ページにあります。

生活支援体制整備事業とは ～地域の支え合い活動について～

少子高齢化、人口減少等による核家族化、一人暮らしや夫婦のみの高齢者世帯が増加する中、介護保険等の公的サービスだけでは対応しきれない様々な課題が生じてきています。このような背景のもと、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らしていくためには、支え合いのしくみづくりが今後ますます重要になっています。

鶴岡市では、介護予防や生きがいづくりとなる通いの場や、住民同士の支え合いのしくみづくりを進めるため、市役所の地域包括ケア推進課と、11か所の地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置し、地域の支え合い活動が促進されるようお手伝いしています。



＼あなたの力 地域で活かしてみませんか！／

担い手養成研修会

日常生活の中には、ちょっとした困りごとや心配ごとが存在し、誰かの力を借りないと解決が難しいものもあります。年齢を重ねることで、その力が弱まり、誰かの支援が必要になってきます。

そんな時、身近な人同士で、できることを少しずつお手伝いする「支え合い」が大切になります。

鶴岡市では、通いの場や日常生活支援等の支え合い活動



グループワークの様子

令和6年度担い手養成研修会は、下記の日程・会場で行われました。

①講義(鶴岡市総合保健福祉センター にこふる)

令和6年6月21日(9:45～14:40)

24日(13:30～16:10)

7月30日(13:00～16:50)

②通いの場見学会(鶴岡市内)

6月25日～7月26日のうち1時間30分程度

次年度の詳細は市広報やホームページにてお知らせ予定です。

について、基礎知識や技術を学んでいただくため、担い手養成研修会を開催しています。本研修会修了者の多くの方は、実際に通いの場やボランティア活動等、地域で活躍されています。地域で自分の力を生かしたい方、ボランティア活動に興味のある方、時間にゆとりができて新しいことに挑戦してみたい方、ぜひ一緒に学んでみませんか。

＼担い手養成研修修了者の方々の その後の活躍！／

2024年度

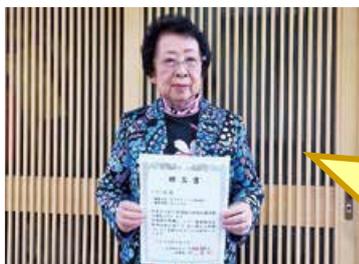
いやさ会が顕彰されました！

ニッセイ財団「生き生きシニア活動顕彰」



左から長谷川さん、山木さん、菅原さん

いやさ会は、鶴岡市訪問型サービス・活動 B(住民主体の生活支援)の活動団体です。要支援認定を受けた方など、身体介護は必要ないものの、掃除や買い物などの家事に不安のある方を対象に、一部の家事援助を行っています。利用者さんが住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることを支えています。



贈呈書を掲げる代表の山木さん

鶴岡市訪問型サービス・活動 B に基づき、日常生活援助のサービスを提供する利用者さんの注文を落ち度のないように話し合い、よく理解して仕事をしています。

このような顕彰を受けたのは初めてなので、皆で喜んでいますが、これからも利用者さんに喜んでいただけるように頑張っていきたいと思っています。

※生き生きシニア活動顕彰は、ニッセイ財団が高齢者主体となって行う地域貢献活動に対し、都道府県知事の推薦に基づき顕彰することで、地域活動の輪を広げるものです。

＼担い手養成研修修了者も多数活躍！／ 各地域の活動を紹介します

広がる 地域のつながり

集金日カフェ（小堅地区）

多くの住民が立ち寄る集金日に、相談窓口の周知や交流の場になればとカフェが始まり、現在は地域の皆さんの活躍の場としても定着しています。皆さんの「何かしたい」気持ちを大切に今後も活動を応援していきます。

SC(生活支援
コーディネーター)
より



堅苔沢カフェ



小波渡カフェ

小堅地区の小波渡自治会、堅苔沢自治会では、毎月各公民館で行っている自治会費の集金日に合わせて、来所した方が気軽に立ち寄れるカフェを開いています。

住民有志の方々や近隣の小堅保育園の園児の皆さんが呼びかけやおもてなしを担っており、にぎやかな集金日カフェを楽しんでいます。

手作り料理で 楽しいひととき

あづばりまんま(温海地域小国)

SC
より

活動立ち上げの際にご相談がありました。何度かお招きいただき、おいしい料理と一緒にいただきました。小国の皆さんはとても明るく、世代を超えて仲良し。今後も楽しくにぎやかな活動が続きそうです。



参加者も手伝い、この日は自家製ジャガイモで
コロケづくり



手際の良いスタッフの皆さん
調理をしながらも笑い声が絶えません

みんなで集まって食べれば会話も
弾みます



「あづばりまんま」とは方言で「集まって食べるご飯」の意味。地元の女性グループが月1回、集落センターを会場に手作り料理で高齢者と会食をしています。季節に合わせ地元の野菜や山菜などを使ったメニューでレパートリーも豊富。

参加者は食事だけでなく、料理づくりを手伝ったり、脳トレや百歳体操もしています。会場に来られない方には、料理のお届けもしています。



スタッフの皆さん

「次はいつ？」とみんな楽しみにしてくれています。みんなの顔を見ながら、食べるだけでなく一緒に作るのが良いところ。新しいメニューは勉強にもなり、スタッフも楽しんでやっています。

新たな地域の 憩いの場

ふらり
あねちやの台所「風浦里」(三瀬地区)



仕事の休憩や集まりの帰りに誘い合って立ち寄られる方も

SC
より

三瀬食文化研究会でメニュー開発を行っていた皆さんが、旧 JA 鶴岡豊浦支店の有効活用の提案を受け、買い物や食事をする場所が少なくなった地域で、食事と交流ができる場所として活動されています。風浦里の皆さんの「自分ができることで地域に貢献したい」という思いを応援しています。

地域の人たちが誰でも気軽に集えて、食事也能する場所を作りたいと住民有志5名が地域食堂を立ち上げました。

地元を中心とした食材を使用しており、地域の方から釣れたての魚や採りたての野菜の提供などもあり、定番メニューも毎回彩りが変化しています。

各家庭で食べ慣れているメニューでも、作り方や味付け談議で盛り上がることもあり、地域の方々の新たな憩いの場となっています。



風浦里を運営する住民有志の皆さん

食材や食器の提供など、地域の皆さんの支えがあって地域食堂を開くことができています。お気に入りのメニューの日には必ず来店される常連さんの姿が見えないと心配になることも。「自分たちの得意な事を出来る範囲で楽しみながら」をモットーに活動しています。



ハンバーグ定食

地域の言葉を 「方言かるた」に！

櫛引中学校美術部(櫛引地域)

SC
より

櫛引中学校で一番、部員数の多い美術部。取材のため活動場所に足を踏み入れると、活気に満ちあふれ、かるた作成に取り組む生徒さんの真剣なまなざしが印象的でした！



←考えた読み札を黒板に書き出し、取り札として書いた絵と内容が一致しているか、部員たちで確認している



櫛引に伝わる「方言」を地域の方に直接取材

櫛引中学校美術部は、先輩方が継続してきた地域貢献活動を受け継ぎ、令和2年度から毎年、櫛引地域のために自分たちができる取り組みを考え、実行しています。

今年度は「地元で伝わる方言」に焦点を当て、後世に残すべき地域文化であるとの思いから、方言をかるたで表現しています。今年度末の完成を目指し、福祉施設や子ども、高齢者等が集まる公民館等で活用してほしいと考えています。



美術部 部長
佐藤 朱莉さん

私たち自身が方言を話す機会が減っていることや、この地域にしかない方言を伝え残していくことの大切さを部員たちで話し合い、様々な世代から気軽に使ってもらえるかるたにしようとなりました。たくさん使ってもらい、方言を身近に感じてほしいです。

どんな時も 仲間が主役！

とりのすクラブ(第三学区 城北町東)



めざせ最高記録！

毎回、皆で輪になり、よもやま話で盛り上がり、「とりのすクラブの歌」を元気に歌って始まります。ビーチボールで連続回数に挑戦しひと汗、順番に歌集から好きな曲を選び皆で歌い、輪投げで応援し合っって全身を使いながら、いつも笑顔でいっぱいです。会の方が自作の棒で棒体操をする等、体操も工夫をしています。夏祭りでは、全員で歌の披露もしました。皆さん一人ひとりが主役になって活動中です！

継続は力なり 健康長寿の地域づくり

松原いきいき百歳体操

(羽黒町手向松原町地区)



日頃の成果を確かめ合う体力測定の結果発表

「松原にここに元気クラブ」を中心に、「松原町老人クラブ」と協力しながら、取り組んでいます。市で百歳体操の取り組みを提唱した当初から取り組みを始めました。

「無理なく」「気軽に」「仲間が楽しく」をモットーに、体操だけでなく「お茶のみ」「介護予防講座」なども取り入れ、住民主体の介護予防活動として継続しています。

元気 はつらつ ひゃくさい体操！

いきいき体操の会(第四学区)

いつまでも元気で暮らし続けるために「ここに来たら楽しい」と思えるような活動を目指し、いきいき百歳体操や棒体操、ゲームを行いながら介護予防に取り組んでいます。

今年は、inあおやぎのスタッフを講師に迎え、手話体操にも取り組みました。

今日も代表の日下部さんを中心に、四学区にお住まいの方が元気に体操に取り組んでいます。



脳トレゲームのお手玉おくりで交流を深めています

二つの活動で 学区を元気に！

神明南サロン会(第二学区)

元々は神明南町内会単独でお茶のみサロン活動や百歳体操活動を続けていました。コロナ禍を機に百歳体操会場をコミセンに移し、百歳体操は二学区の誰でも参加できる健康づくりの拠点となりました。

サロンでは神明南町内会の皆さんの見守りや交流の場として、百歳体操では二学区全体の健康づくりの拠点として活動しています。



持ち寄りのお菓子を囲んで会話も弾みます

たまには お出かけサロン♪

あさひ お出かけサロン
(朝日地域 野中・上名川・下名川サロン)



カモンマーレ
齋藤支配人さん
の講話に真
剣な眼差し

昨年11月に開催の「通いの場全体交流会」で、体操だけでなく、たまにはみんなでお出かけもしたいなという声がありました。

そこで、今年度各サロンに声をかけ、3地区合同で6月に加茂地区にある「渚の交番カモンマーレ」に行ってきました。

齋藤支配人から北前船の歴史や庄内の食文化について貴重なお話を伺い、学びの多い研修となりました。



天気よーし！絶景

いきいき・まぐまぐ 笑顔で活動中！！

東堀越いきいき百歳体操の会
(藤島地域 東堀越)

毎週水曜日の午前中「いきいき百歳体操」を楽しみながら行っています。今年度は体操に加え「うっかりダメされてはられない」「いつまでも自分の足で歩こう」「大きな声で笑おう、歌おう」と題した研修会を3回開催しました。老いに負けず、愉快的なメンバーとの活動はとても楽しいです。エアコンがなくてもあっちゅう中頑張っています。



みんなで百歳体操、目指すは健康増進！

長寿めざして 楽しく体操！

湯野浜いきいき体操教室
(湯野浜地区)



今日も皆で頑張っています！

今年で10年目になる息の長い活動団体です。

体操終了後には、コーヒータイムを設け、地域住民同士情報交換しながら、楽しく和やかなひと時を過ごしています。

団体が自治会組織に位置づけられており、健康に対する意識が高く、地域全体で運営をバックアップしています。

いきいきとブラボーな 毎日を！

ブラボーサロン(第五学区 切添町)

町の老人クラブが解散したことを受け、介護予防と健康寿命を延ばすことを目的に、新たにサロンを立ち上げました。

まだ活動を始めて半年ほどのフレッシュなサロンですが、健康体操や暮らしに役立つ学習会の開催など、参加者同士でやりたい事を出し合いながら活動しているところです。地域の皆さんが「ブラボー」な毎日を送られるような、楽しいサロンを目指しています。



棒体操で身体のストレッチ



健楽園
大江山



なえづ
五十嵐



つくし
佐藤



永寿荘
佐々木



かたりあい
内山



地域包括ケア推進課
佐久間

こんにちは♪ あなたのまちの生活支援コーディネーターです

生活支援コーディネーターは、誰もがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、地域の皆さんとともに支え合いのしくみづくりを進めています。

「地域でこんな通いの場をつくりたい」「支え合い活動のことを知りたい」など、お気軽にご相談ください。



鶴岡西
小野



ふじしま
草島



はぐろ
武田



くしびき
渡部



あさひ
亀井



あつみ
栗田

市役所担当部署またはセンター名	所在地	電話番号	担当地域
地域包括ケア推進課	馬場町 9-25	29-4180	鶴岡市全域
健楽園地域包括支援センター	陽光町 9-20	25-0888	第一学区・第四学区
地域包括支援センターなえづ	ほなみ町 3-1	26-9260	第二学区・斎・黄金
地域包括支援センターつくし	馬場町 1-34	29-1256	第三学区・湯田川・田川
永寿荘地域包括支援センター	宝田二丁目 7-29	29-2900	第五学区・京田・栄
地域包括支援センターかたりあい	西新斎町 14-26	29-1626	第六学区・大泉・上郷 三瀬・由良・小堅
鶴岡西地域包括支援センター	馬町字枇杷川原 23	35-0300	大山・加茂・湯野浜・西郷
地域包括支援センターふじしま	藤の花一丁目 18-1	78-2370	藤島
地域包括支援センターはぐろ	羽黒町荒川字 前田元 89	64-8281	羽黒
地域包括支援センターくしびき	三千刈字藤掛 1	57-5003	櫛引
地域包括支援センターあさひ	下名川字落合 1	58-1068	朝日
地域包括支援センターあつみ	温海戊 577-1	43-3010	温海

鶴岡市地域支え合い活動情報誌「和と輪つるおか」第5号 令和6年11月発行

編集・発行 鶴岡市健康福祉部 地域包括ケア推進課

〒997-8601 山形県鶴岡市馬場町9番25号 ☎0235-29-4180(直通)