

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



「地域にあったらいいな」
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「いいこの場」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
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を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、地域ケア推進担当者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)