



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

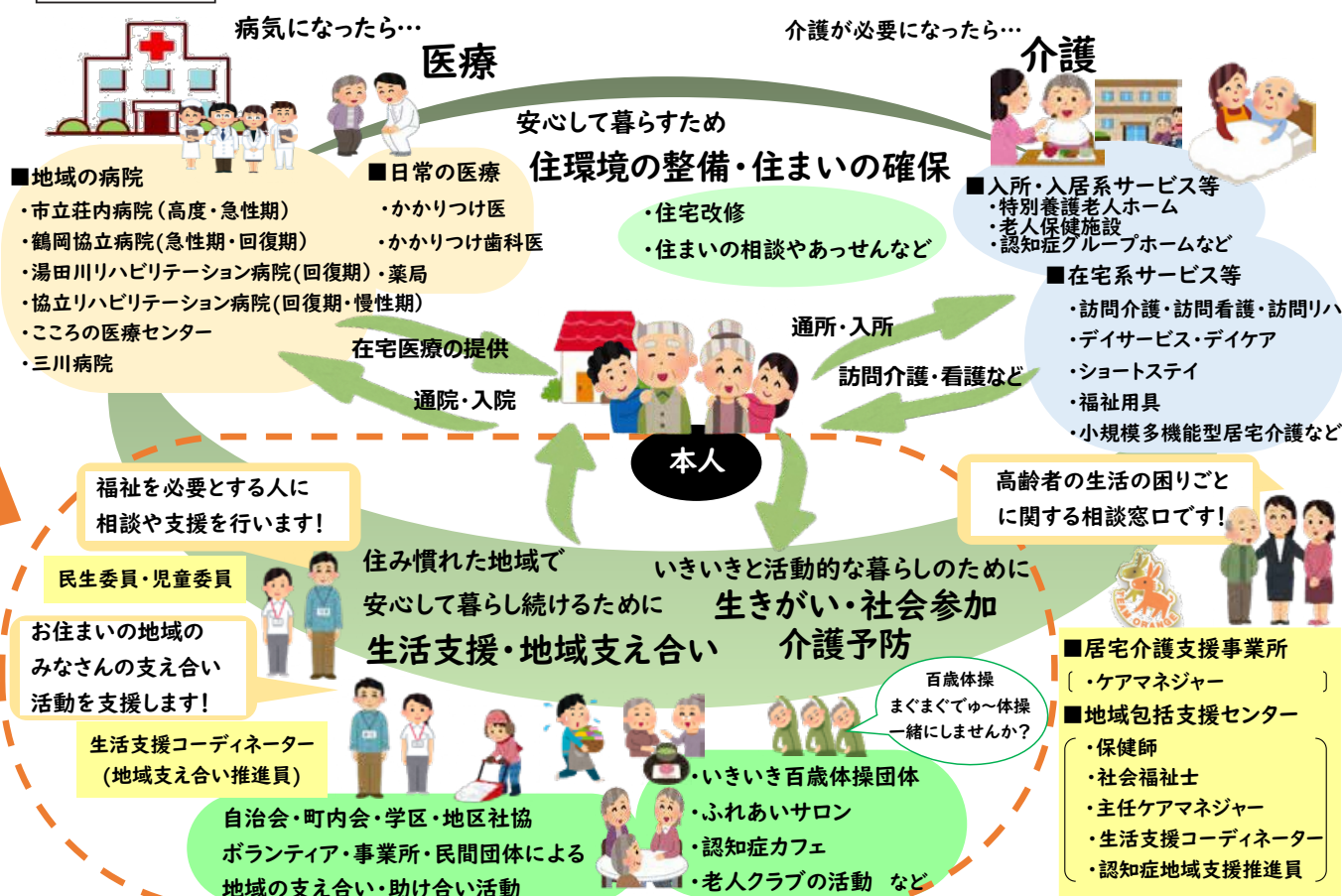
～地域の支え合い活動について～

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。

高齢者版

地域包括ケアシステム・鶴岡市



＼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



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。

「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。

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)

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。



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

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「地元に伝わる方言」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決まりました。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 仲間で主役！

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が続けていました。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
斎藤支配人さ
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。

斎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いられない」「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



なえぶ
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ぶ	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)