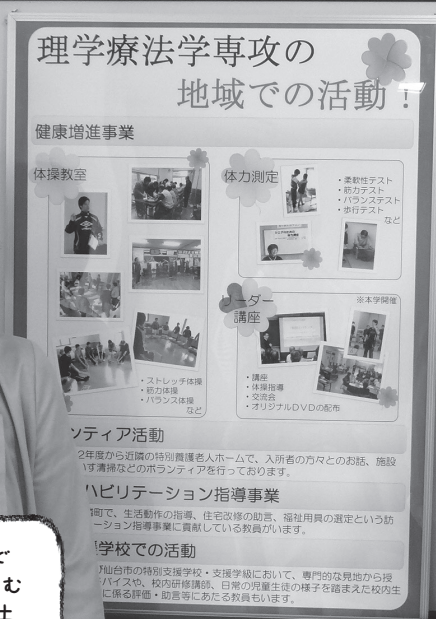


みんなのわ

「私はここで暮らしたい」 を地域で支える

国見地域には坂道が多く、買い物などに出かけるのも苦労しますが、ここに住民たちの身体機能を調べながら、この土地で生活しやすくするために必要な運動を体操教室に導入しようと研究中です。



准教授の三木千栄先生（左）と准教授の鈴木誠先生（右）

国見地域では、東北文化学園大学の先生と学生さんが、国見地域包括支援センターと協働で、住民さんたちの健康増進事業に取り組んでいます。

現在の活動は、国見小学校、八幡小学校、貝森小学校の3つの校区ごとに、月2回程、コミュニティーセンターなどで行われている住民主体の体操教室を応援し、年1回の体力測定やリーダー養成講座などを開催するというものです。体操教室というのは、午前中におよそ90分、住民さんが集まり、ストレッチや簡単なトレーニングなどを行います。この住民の活動を長く継続できるように支援しています。

参加者は70歳代後半の人たちが多く、半分以上の参加者が女性ですが、男性もリーダー養成講座では積極的に質問するなど、意欲的に参加しているようです。そこでの運動は、自宅でするものばかりで、個人の生活の中に取り入れて習慣化すれば、いっそうの健康的効果が期待されます。

また、住民さん同士が顔を合わせ、お喋りなどを楽しんでもらうことも、この活動目的の1つで、地域に住む人たちがコミュニケーションをとり、自分たちで運動グ

ループを立ち上げてほしいと考えています。

文化学園大学で中心となって活動している三木千栄先生は「住民主体で支え合いの体制をつくれれば、住み慣れた土地で元気に暮らしていくための力になる」と言います。自主的に集まるグループができれば、活動以外でもお話したり、同じ地域に暮らす者同士で何かのお手伝いなどをする関係が築かれるでしょう。

皆さんも、ずっと暮らしていくこの地域で、健康維持に努めながら、交友関係を広げたり、深めたりしてみたいかがでしょうか？

東北文化学園大学リハビリテーション学科 理学療法学専攻

仙台市青葉区国見6丁目45-1

TEL: 022-233-3310



あなたのまちの **会長さん**
三条町町内会会長 **山形 浩二さん**

町内の会長さんたちを
ご紹介します。



家庭菜園の手入れは毎日欠かしません



自分で育てた野菜は味も格別！

三条町町内会は、87 世帯、会員数 154 名の比較的小規模の町内会です。

7 年前から家族構成や年齢、職業などを詳しく聞きとって「家族調査票」を作成しており、毎年データを更新して、災害時の支援に役立てています。特に 4 年前の震災の時はこの調査票がとても役に立ったそうです。また、空き家を活用して「三条会館」とし、町内の会議や、ふれあいサロンなどで利用しています。ただ、ふれあいサロンの参加者が少ないのが悩みの種だそうで、どう工夫したらもっと参加していただけるのか試行錯誤の段階です。

町内活動も、班長をした翌年は副班長として班長を補佐するようにして、なるべく長期的に活動に参加していただけるように工夫しています。しかし、近年の社会の情勢などで、なかなか町内活動の円滑な運営が難しいそうです。

また、三条町内会は、近くに国際交流会館があり、外国の方が多く住まわれており、いざ災害となると、支援が難しく課題が多いとのこと。そのため、災害時の外国の方の支援をどうするか国見連合町内会で検討し、対策を立てているそうです。

山形さんは、「日頃の付き合いが大事、特に男性をどう町内会の活動に呼び込むかが課題。」とおっしゃいます。そのため常々声かけを行い、何とか男性を引っ張り出す工夫をしているそうです。

より多くの方が、地域のなかで安心して暮らしやすく、お互い助け合えるような関係を築いていけるようになると良いですね。



第23回
くにみ夏まつり

8月8日(土)・9日(日)
国見小学校校庭



ザリガニ釣りは子どもたちに大人気！



ダンスも盛り上がりました

恒例のくにみ夏まつりが今年も開催されました。子どもから大人まで家族連れが多く、イベントが盛り沢山。焼き鳥、焼きそば、野菜販売、牛汁、ザリガニ釣り、折り紙で風車作り、型ぬき、等立ち並び、賑わいました。そのほか、花火大会や子どもダンス、大人踊りなどもあり、お祭りでしか味わえない雰囲気皆さん楽しんでいました。ひなたぼっこは、毎年くにみの家が出店している「ザリガニ釣り」のお手伝いで参加しています。

ふれあいの家
さざんか
(三条町)



ずっと地域で暮らしたい!

そんな思いを支える活動をずっとしてきたふれあいの家「さざんか」をご紹介します。

「さざんか」は、「地域で支援する」をモットーに、地元で暮らす高齢者が集い、介護予防をしながらおしゃべりを楽しむ場として平成10年6月1日開設されました。今年で18年目を迎えます。

●一番の楽しみは、お昼ごはん

毎週火曜・金曜の9:30～15:00に開催し、午前中はおしゃべりの後、お菓子とお茶でおやつタイム。その後音読をしたり詩を朗読したり、簡単な体操をして過ごし、お昼前には近くにある千葉クリニックの訪問看護師さんが来て、血圧・体温・脈を測定します。

何と言っても一番の楽しみは、お昼ごはん。ボランティアさん手作りのバランスの取れた食事を頂きます。皆さん、このお昼ご飯を毎回楽しみにしていっています。

午後は、千葉クリニックの先生がいらして、午前中に測定した、血圧や体温を見ながら、健康相談に乗っています。これも、皆さんがここに来る楽しみの一つです。そのあとは、3時までゲーム（かるた・トランプなど）や手作りなどをして過ごしています。

●笑顔で居心地の良い空間

参加している方は、三条中学校区からで、今は10人の方が登録しています。近い方は歩きで通っていますが、希望者には送迎もしているとのこと（送迎代300円）。家賃と一部運営費は仙台市より助成を受けています。

利用者の中には、以前デイサービスを利用していた90代の方もいて、自立と判定され、さざんかを利用す

るようになり、以来一度も休んだことが無いという人もいます。

ボランティアと利用する方が、皆さん笑顔で居心地の良い空間となっています。

代表の大鷹三代子さんは、「ボランティアの高齢化が進み、今後の活動が心配」とおっしゃいます。介護保険の見直しもあり、今後地域での見守り活動も期待される状況のなか、「さざんか」のような施設はますます重要となってきます。ボランティア希望の方はぜひ、「さざんか」までお電話ください。



利用料 1日 800円
(昼食・おやつを含む)



看護師によるバイタルチェック

ふれあいの家・さざんか

所在地：仙台市青葉区三条町 13-11

T E L : 022-275-1661 (火・金曜日)

大鷹 : 022-233-4090

「地域が元気になる支え合いの仕組みについて考える。」(仮)

介護や支援が必要になっても、住み慣れた国見地区で暮らし続けることができるよう、みんなで地域づくりを考えてみませんか？毎回講師を招いて、地域の方や関心のある方と一緒に考える「小さな勉強会」です。お気軽にご参加ください。

日時 9月18日(金) 18:30~20:30(予定)

場所 国見・千代田のより処ひなたぼっこ

参加費 無料

内容 「住民主体の地域づくりってなーに？」(仮)

講師： 仙台白百合女子大学 志水田鶴子 准教授

地域の中で「ちょっと困った」時に、気軽に声を掛けたり手伝ったりできる地域づくりを皆さんと、ざっくばらんに考える気軽な勉強会です。



バザー開催のお知らせ

2015年9月29(火)
10:00~15:00



バザー用品提供のお願い!

ご自宅で眠っている品物がございましたら、バザーへご提供ください。よろしくお願いします。

募集期間

8月17(月)~9月15(火)

募集用品

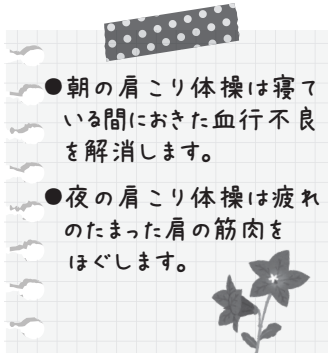
新品箱入り食器類
新品タオル・シーツ
日用雑貨品

問い合わせ先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」
TEL 022-343-1340

健康ストレッチ 2

~肩こりに効果的な体操~



肩を上げ下げする。腕はブラリとたらしたま、両肩をもち上げ、力を抜いてストンと落とす要領で行う。



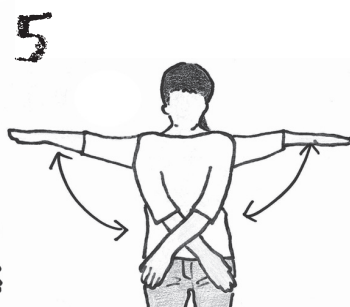
両肩を後ろに引き、次いで前に出す。



肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行う。



両腕を上へ振り上げ、後ろに振り下ろす。できるだけ真上まで上げ、最後も、できるだけ後ろへ振り下ろすこと。



両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす。



両腕を前に伸ばした位置から水平に腕を開く。少しつつある感じがするまで十分に開くこと。



腕を大きく前と後ろに交互に回す。