



# まざらいん!

第11号

2020年2月(隔月刊)

## 癒しのサロン



12月14日(土)、毎月第2土曜日に新立野第二復興住宅集会所にて行われている「癒しのサロン」を見学させていただきました。

この日は、ラジオ体操とミニ演奏会、その後、鍋パーティーが行われ、50歳代~90歳代の23の方が参加し、そのうち男性は5人が参加していました。

ラジオ体操は、皆さんもう慣れた様子でスムーズに体を動かしていました。

ミニ演奏会は、代表の上村さんがピアノを、そのお知り合いの方がバイオリンを弾いてクリスマスソングなどを演奏。参加した皆さんは心地良さそうに聞き入っていました。

鍋パーティーでは、「冬はやっぱり鍋だね。身体が温まる」などと楽しく会話をし、皆さん心も体もポカポカに温まったようです。

このサロンは上村さんがのぞみ野地区の戸建てに引越してきて民生委員になり、「地域住民の集う場をつくりたい」との思いで始められました。当初は、のぞみ野第二町内会のサロンとして始めましたが、参加者が知り合いなどに声をかけ、周辺からの参加も増えたことから「癒しのサロン」として開催していくことになったそうです。

地域包括支援センターに勤めている上村さんは、認知症サポーター養成講座、健康づくりなどのミニ講座、的当てなどのゲーム、ミニ演奏会などを工夫して行っています。

参加した住民からは、「去年、腰を痛めて、そのほかにも身体に痛いところがあるが、楽しいので今後も休まず参加していきたい」「みんな楽しそうにやっているので、自分も楽しくなってくる」という声が聞かれました。

## 新立野第一復興住宅 お楽しみ会



1月29日(水)

「新年会をしたい」という団地住民の方からの声があり、まざらいんの移動サロンの日にお楽しみ会を開催しました。当日の料理は、献立から買いもの、調理などの役割まで住民の皆さんが決められ、今回は赤飯とおかずかけのメニューとなりました。

皆さんが得意料理をふるまい、差し入れも多くいただきました。サラダ寒天や漬けものづくり方を聞きながら、みんなで一緒においしく食べ、楽しみました。

参加者のなかにはひとり暮らしや、日中一人で過ごしている方もいて、食をとおして住民同士の集い場となっていました。また、昔話や家族の話をして終始笑い声が絶えず、普段は交流のない棟の方とも会話がはずんでいました。

参加者からは、「またやろうね」「今度は何をつくる?」という声が聞かれ、今後も続けていきたいと思っておられるとのこと。まざらいんでもお手伝いをさせていただきたいと思っています。

事務所は趣味の会や集いの場所などとして、ご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。



### 移動サロンの開催日程(予定)

- ・新立野第一復興住宅団地：毎月第2・4水曜日 10~11時30分
- ・新立野第二復興住宅団地：毎月第2・4金曜日 14~16時
- ・新沼田第一復興住宅団地：毎月第1・3月曜日 14~16時
- ・新西前沼第一復興住宅団地：毎月第2・4火曜日 10~11時30分
- ・新西前沼第二復興住宅団地：毎月第3火曜日 10~11時45分
- ・新西前沼第三復興住宅団地3号棟：毎月第3木曜日 10~11時30分

### 親睦会のお知らせ

まざらいんでは11月より第2・4木曜日の11時~13時まで、会費300円(軽食付き)で親睦会を開催しています。どなたでもご参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております。

## お問い合わせ

# TEL: 0225-24-9910

発行：特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター (CLC) 編集：石巻・蛇田のより処 まざらいん  
拠点：石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号 (〒986-0861) 受付時間：月~金 9:00~18:00



# 発見！地域のお宝・資源マップ第2弾（あゆみ野地区）

住民の皆さんの集い場などを、地域で元気に暮らすためのたいせつな資源として捉え、マップにまとめました。昨年実践した「蛇田のつながりを考える懇談会」を通じて皆さんから教えていただいたものなど、今後も地区マップでご紹介していきます。

## ⑥ あゆみ野 地域食堂

日程：月1回  
 時間：11:30～  
 場所：新西前沼第一復興住宅集会所  
 「ひとり暮らしの人が多いためみんなでご飯を食べる場をつくりたい」との住人の思いから始まりました。  
 （日程の詳細は、新西前沼第一復興住宅各棟の掲示板をご覧ください。）  
 ※ボランティアを募集しています！！  
 [お問い合わせ] 石巻じちれん  
 TEL：0225-22-0223



## ① 四季の会

日程：第2・第4木曜日  
 時間：10:00～12:00  
 場所：第2木曜日 谷地三町内代表者宅  
 第4木曜日 谷地集会所  
 谷地三町内の住民が集まり、身体の体操や頭の体操、レクリエーションなどを行い交流を深めたり、地域の情報交換の場ともなっています。

## ⑤ 将棋を楽しむ会

日程：月1回  
 時間：10:00～  
 場所：新西前沼第一復興住宅集会所  
 将棋が好きな人が集まって、楽しんでいます。そのほか、囲碁などボードゲームも準備する予定です。  
 （日程の詳細は、新西前沼第一復興住宅各棟の掲示板をご覧ください。）



## ④ あゆみのくらぶ

日程：毎月第1水曜日  
 時間：10:00～  
 場所：新西前沼第一復興住宅集会所  
 身体や頭の体操を行い、皆さんで楽しみながら運動などをしたり、合間にはお茶を飲みながら交流を深めています。



## ② 新西前沼第三復興住宅 1・2号棟団地会お掃除

日程：第1・第3日曜日  
 時間：10:00～  
 場所：新西前沼第三復興住宅集会所 1・2号棟  
 多目的ホールを中心に住人が定期的に掃除を行っています。その後にお茶会をしながら交流を図っています。



## ③ なんでも趣味の会（あゆみ野町内会）

日程：第2・第4木曜日  
 時間：10:00～12:00  
 場所：新西前沼第二復興住宅集会所  
 住民の集い場として開催されていて、「自分のやりたいことを自由にやっていい」とのことで、囲碁やオセロ、編み物や折り紙などを行っています。



## 「つどい場・通い場・笑顔の場」を教えてください！

皆さんに情報提供いただいた活動に、まさらいんのスタッフがおじゃまして、本紙上で紹介したいと思います！  
 ちょっとしたお茶飲みなどの集まりでもかまいません。お気軽にお声がけください。  
 皆さんからの「まさらいん！」をお待ちしています！

たとえば……

- 仲間とのウォーキングや体操
- 自宅でのお茶飲み
- 趣味の会やサークル活動
- 地域の行事など



ご連絡：0225-24-9910