

まざらいん!

第 3 号

2018 年 10 月発行 隔月刊



生き！生き！元気！健康寿命をのばす 3つのポイント

9月 11 日（火）新立野第二集会所・向陽町
コミュニティセンターに、広島県よりご近
所福祉クリエイション主宰、ご近所福祉クリ
エーターの酒井保さんを迎え、勉強会を開催
しました。

高齢化が進むなか、『いつまでもいきいきと元
気に暮らし続けるために』毎日の生活のなか
で気をつけたいポイントや、健康寿命をのば
すコツを楽しく学びました。



災害公営住宅の住民の支え合い活動と 地域との協働

10月 13 日（土）新蛇田第一集会所にて NPO
法人お互いさまねっと公田町団地の有友フユ
ミ理事長を迎え、講演会を開催しました。お
互いさまねっと公田町団地は、団地住民によ
る活発な支え合い活動が展開されている横浜
市の団体です。

市内各地から地域づくりに関心の高い皆さん
が参加し、住民が中心になって行っている見
守り活動などについてのお話を伺いました。
講演のあとは、質問や意見が活発に飛び交い
有意義な時間となりました。



〇お問い合わせ〇 石巻・蛇田のより処 まざらいん（旧石巻・開成のより処 あがらいん）

TEL : 0225-24-9910

受付時間：月～金 9:00～18:00

まざらいん移動サロン



おちゃっこすっぺす 新西前沼第三復興住宅

まざらいんでは、蛇田地区の各復興住宅にて「移動
サロン」を行っています。

好天に恵まれた 9 月 18 日、新西前沼第三復興住宅
で準備のためにテーブルを広げていると、自然に人
の輪ができて「なぬはすまんのっしゃ?」「お茶っこ
すっぺ」と笑顔が広がりました。こちらは宮城県で
初の「共助型の災害公営住宅」です。住人それぞれ
が、自立した生活を送りながら共有空間を介してふ
れあい、お互いに見守り、助け合う場所です。
移動サロンをとおして皆さんのつながりのお手伝い
ができたと思います。「うちにも来てほしい!」な
どの声がありましたら、お気軽にご連絡ください。

☆移動サロン

蛇田地区の各復興住宅にて行っています。「うちにも来てほしい!」などの声がありましたら、お気軽にご連絡ください。



2018年10月

新立野第一住宅

新立野第一住宅での移動サロンでは、石巻市内で子育て支援をしている「にじいろクレヨン」の活動に参加している子どもたちや、その家族が立ち寄ってくれることが多く、団地内にお住まいの住民さんが「なにしているの？」と来てくれたり、「幼稚園の送迎時に旗を見て気になって」と覗いてくれる親子もありました。駄菓子を買うことや、話をするのが楽しみで毎週来てくれる男性など、幅広い年齢に親しまれています。



健康体操と脳トレ

あけぼの北住宅に隣接するウエルシア薬局石巻赤十字病院前店のオープンスペースをお借りして、移動サロンを開催しました。今回はお茶っこの他に健康体操や脳トレで、心と身体のリフレッシュを行いました。参加した住民さんの中からは「この体操を家でもやってみたい。」との嬉しい声も聞かれました。



「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、まざ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など、お気軽にお声がけください。

皆さんからの「まざらいん！」の声をお待ちしています！

ご連絡：0225-24-9910

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

発見！みんなのつどい場・通い場・笑顔の場

まざらいんスタッフが皆さんの活動におじゃましました！

谷地直売所

毎週火曜日と金曜日に蛇田駅近くに設置したコンテナで手づくりの野菜とお総菜を販売する「谷地直売所」。2000年頃より下谷地の住民有志が集まり谷地周辺で場所を変えながら続けてきたそうで、この日は栗ご飯や草もち、イチジクといった旬のものが並んでいました。おなじみさんとお茶をのみ話しながら自分たちも楽しむことが長く続く秘訣のようです。



ニコニコ会

向陽町市営住宅の談話室を会場に、小物づくり（折り紙・縫物・ねんど等）を楽しんでいます。それぞれの得意分野を教え合いながら行っていました。できあがった作品は施設などに寄付しているそうです。



松島医療生協石巻町かど健康センター

蛇田中央公園（芝公園）近くの向陽町4丁目で開催されるミニデイサービス。毎月「私のお楽しみ予定表」に沿って健康教室や体操、ものづくりなどさまざまな活動が行われています。訪問したこの日は手芸教室が開かれ、どんぐりを使ったアクセサリーづくりでした。布地を小さく切って縫い付けるなどの細かい作業も互いに声をかけながら楽しく行われていました。

連絡先：0225-96-5744