

6月12日（水）



地域支え合いの「お宝」の中から、各グループごとに2つを選び、参加者の前で発表しました。発表を聞き、「仮設の仲間を自宅に招き定期的にお茶会をしている」「同級生が何十年も夫婦同伴で同窓会をしているが、男の会も始めた」との話しに、皆さん「長く続くコツは？」などと、お互いに勉強し合っているようすがみられました。

改めて身の周りの支え合いが地域生活における「お宝」として再認識されました。

6月12日（水）と7月31日（水）に、東日本大震災の被災者が多く暮らす、石巻市のぞみ野地区にある新蛇田第一集会所で「蛇田のつながりを考える懇談会」を開催しました。この懇談会では、参加者が日頃行っている、地域でのつどい場やつながりの様子を発表し、活発な意見が交わされました。

7月31日（水）



お知らせ

10月16日（水）に、向陽地区コミュニティセンターにて、「蛇田のつながりを考える懇談会」で話し合われた、地域でのつどい場やつながりなどの「お宝」を皆さんに広くお伝えする、「お宝発表会」を開きます。

※時間などの詳細は、後日、復興住宅掲示板やチラシにてお知らせいたします。

親睦会のお知らせ

まざらいんでは7月より第2・4水曜日の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。



石巻・蛇田のより処 まざらいん TEL 0225-24-9910
新住所 〒986-0861 FAX 0225-24-9230
石巻市蛇田字新西境谷地 122-6 メール mazarain@clc-japan.com

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：石巻市蛇田字新西境谷地 122 番地 6 号（〒986-0861） 受付時間：月～金 9:00～18:00



まざらいん！

第8号

2019年8月（隔月刊）



沼田第一復興住宅 ベンチづく



お茶飲みだけでは、男性はなかなか参加しづらいとの声があり、何かつくってみようとなり、7月8日（月）に地域に住む3人の男性を中心にベンチづくりをしました。打ち合わせを重ねるなかで、住人数人がまざらいん事務所の椅子を「参考に見に来たよ」と訪ねてくれたり、思いがけない交流ができました。

材料の買いものは、「座る部分は、ステンレスの釘を使うと錆びないから見た目もよくて長持ちするよね」などと意見を交わしながら一緒に行きました。

8日は天気にも恵まれ、集会所の外で住人が慣れた手つきで釘を打っていき、思ったよりも早くできてしまいました。

「ペンキ塗りは女性の出番」と張り切って塗ろうとしたものの、結局男性が塗り始めました。でも、「ペンキのりが悪い」ということで、別のペンキを買うことになり、後日に塗ることとなりました。

ベンチづくりのあとは、女性陣が準備したソーメンや畑からとってきた野菜を持ち寄り、つくったサラダをみんなで食べました。

皆さん気の置けない仲のようで、たわいもない話をしながら楽しく過ごしていた。

「今度は、ベンチを利用して外でバーベキューもいいね」との声もあがり、ベンチが今後団地内で交流の場となっていくといいなと思いました。



男のサロン 新西前沼第一復興住宅

8月6日(火)に、新西前沼第一復興住宅の集会所で「男の料理！カレーづくり」を行いました。男性12人、女性3人が参加してくださり、差し入れいただいたジャガイモやトマトを使ってカレーづくりをしました。

ジャガイモの皮をむき、タマネギやニンジン、カボチャを切り、積極的に参加していただいたおかげでスムーズに作業が進みました。

日頃から料理をするという男性たちは、鍋で炒めたり、ナスやカボチャを素揚げする手つきも慣れたものでした。それを眺めていた男性は、「つくりかたがわかったから、今度家でもつくってみる」と、料理に興味を持った様子でした。

参加者からは、「久しぶりに手製のカレーを食べた。いつもレトルトだから」などの声が聞かれました。西前沼第一復興住宅の住民とほかの団地や近隣の戸建てから参加した方との話も弾み、「楽しかった。こういうのがあると良いよね。次は流しそうめんをしたいな」と、早くも次のアイデアも聞かれました。



皆さんの活動にお邪魔しました！

百歳体操 ～つながりパートナー パル～

8月8日(木)つながりパートナーパルの「百歳体操」に参加させていただきました。

つながりパートナーパルは、「認知症サポーター養成講座」に参加したメンバーで2017年2月3日に設立しました。設立当時は11人でスタートし、現在は18人となっています。

活動は主に、地域の見守りと、百歳体操(第1・第3木曜日)、奇数月の第4金曜日はリズム体操、偶数月の第4金曜日は勉強会を行っています。

百歳体操は、ビデオを見ながら声を出して行い、きつい動作のときは、互いに「無理しないようにね」と声を掛け合いながら、各々の体の調子に合わせて運動していました。もう長く続けている住民は、「やっているうちに、きつく感じなくなるんだ」と話していました。運動のあとは、皆さんでお茶タイム。持ち寄った料理を食べながら、いろいろな話をするのが何よりの健康の秘訣のようです。



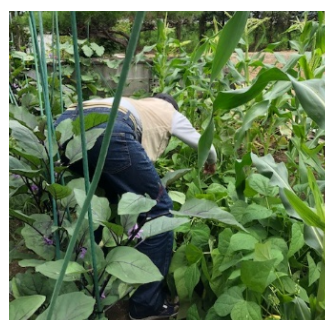
＜百歳体操＞
日時：毎月第1・第3木曜日
11:00～12:00
場所：新立野第一集会所

新西前沼第二復興住宅 サロン



7月26日(金)西前沼第二復興住宅での移動サロンを行いました。団地に住む方と町内会の方が参加してくださいました。お茶を飲みながら、普段の生活のできごとを話したり、脳トレゲームをして楽しみました。脳トレゲームでは、好きなものや得意なことを問題で出すと、お互いのことがわかり合えているため、すぐに答えが出て、笑いが絶えないお茶サロンになりました。

まざらいんDE菜園



5月のまざらいん親睦会のときに、参加者と植えた野菜が順調に育っています。特にキュウリとナスとトマトは成長が早く、あっという間に人の背丈くらいまで育ち、収穫できるまでに成長しました。

ほかにも、つるなしインゲンやスイカ、カボチャなども順調に大きくなってきています。スイカとカボチャのつるはかなり伸びてきたので、間引きを行いました。

トウモロコシももうすぐ収穫できそうなくらい大きくなってきました。今後はこの野菜たちを使い、皆さんとおいしい料理をつくれたらと思っています。

「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「まざらいん！」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
- ・地域の行事など

