

活動日時

月1回 月末
7:00～8:00

活動場所

中村さんご自宅

〈令和7年10月取材〉

すみよしさん
ワンポイント

「生きがい」が「介護予防」につながる

「生きがい」は、日本ならではの言葉で、今では世界でも「Ikigai」として知られています。人と話したり、誰かを助けたりすることが、みなさんの「生きがい」となり、それが「介護予防」にもつながります。

生活支援コーディネーターは、みなさん一人ひとりの「生きがいづくり」をこれからも応援しています。

お問合せ先（市外局番 ☎ 0598）

松阪市役所 高齢者支援課	第一地域 包括支援センター	第二地域 包括支援センター	第三地域 包括支援センター	第四地域 包括支援センター	第五地域 包括支援センター
53-4099	25-1070	42-7255	32-5083	51-5885	25-4300

すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～ 第18号 令和8年2月発行

暮らしのニュース

地域の新たな居場所『コープみえ移動販売』

令和7年4月11日より、飯南町粥見の相津地区を皮切りに松阪市内で「コープみえ移動販売」が始まりました。

この事業は、松阪市とコープみえが『高齢者にやさしいまちづくりに関する協定』を結び、地域の見守りや毎日のくらしをサポートすることを目的としています。

近隣に商店がない、免許返納後の買い物に困っているなど地域の方々が移動販売を利用されています。買い物をされた方は、『家の前まできてもらえて助かる』『実際商品を見て買えるのでありがたい』と話されています。

また移動販売車が到着する前や、買い物が終わった後も皆さんで集まり楽しくお話されています。地域の方は『買い物もできて近所の人にも会えて嬉しい』と話され、買い物だけではなく、交流の機会や住民同士の見守りになっていると感じました。



ご近所の方との
楽しい買物
タイム！！

募集中！

「すみよしさん」に掲載を希望されるグループを募集しています！

みんなで集まっておしゃべりするの大好き！介護予防のため、体操を取り組んでいます！
などなど…。

集いの場、サロン、宅老所など地域の皆さんがわいわい楽しく集まっていだいでいるグループを取材させていただきます。皆さんの活動をこの「すみよしさん」で紹介いたします。

年3回、発行を予定しています。

掲載の申込み、お問い合わせは、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へお願いします。

第三包括
エリア

楽天会

～同じ釜のご飯を食べて、皆で元気に過ごそう！～

活動日時

偶数月 第4火曜日
10:00～14:00

活動場所

乙栗子集会所

〈令和7年10月取材〉



令和7年から楽天会の活動を始め、昼食をまじえて楽しい時間を過ごしています。

地域では一人暮らしの方が少しずつ増え、「暑い夏や寒い冬と一緒に乗り越えよう」「みんなで食事をしたらより美味しく、楽しく過ごせる」そんな思いから楽天会を立ち上げました。

お昼ご飯は地域で採れた旬のものを使い、10月は栗ご飯を作りみんなで美味しくいただきました。また午後には手作りの脳トレグッズを使ってみんなでゲームを楽しんでいます。

これからも活動が続けながら、地域みんなと元気に過ごしていきたいです！

第五包括
エリア

たこみち会

～みんなと仲良く楽しい時間を過ごそう～

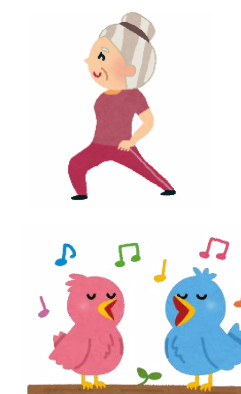
活動日時

毎月 第4火曜日
13:30～15:00

活動場所

上蛸路公会堂

〈令和7年11月取材〉



私たちの「たこみち会」は、約2年前に誕生しました。名前は、蛸路の名前のいわれから皆でなづけました。今では皆の合言葉になっています。毎回、15名程の参加があります。楽しくできる体操や筋トレなどをしたり、テレビ番組の視聴をしたりして、健康な生活を送るヒントを学んでいます。映像を見ながら、ふだん知りえなかった郷土の歴史や風土について話を聞いたりしています。貴重な知識等も知ることもできるので、「健康について大事なことを教えてもらったわ。」「知らなかった蛸路の歴史がわかったわ。」などなど、家に閉じこもりがちな皆さんでしたが、今では笑顔が絶えない楽しい時間となり、心も身体も元気になって、次回の「たこみち会」を大変楽しみにしておられます。これからも皆で楽しみながら元気で暮らせるよう、活動が続けて行きたいと思っています。

第四包括
エリア

松名瀬町たまり場

～みんなの元気がたまり、溢れる場所がここにある♪～

活動日時

毎月 第2月曜日
10:00～

活動場所

松名瀬町公民館

〈令和7年12月取材〉



【仲間と共に楽しい日常】を目指し、令和7年7月から活動を始めました！コロナ禍で老人会の活動がなくなり、行き場のない人が増えた中、利用していない公民館でみんなの集う場を…、そんな思いから始まった集まりです。「みんながまんべんなく仲良く過ごせるように、まずはみんなの絆を深めたい」と考え、元気アップリーダーを中心として、ラジオ体操に始まり、笑って楽しい脳トレやレクリエーション、出前講座など、毎月様々な内容を企画しています。「1人で家におってもいいんで、一緒に歩いて来たんさ」「やっぱりここでしゃべれるのがいい！」と、公民館の外まで響く声で、みんなお話を楽しんでいます。1月には新年の餅つきも計画中♪松名瀬町みんなの笑顔・元気のたまり場として、これからますます盛り上がっていきます！



第一包括
エリア

新座町 お茶のみ会

～転ばぬ先の杖～

活動日時

偶数月 第3木曜日
13:00～15:00

活動場所

新座町公会堂

〈令和7年10月取材〉



以前は清長(せいちょう)会という老人会がありましたが、活動が持続していけなくなり解散となって、約3年前から自治会を主体に、この会が始まりました。上は90代から下は60代の方まで、毎回10名前後の方が参加しています。自治会が企画運営しており、案内を作って回覧し、自由に参加してもらっています。元気のいい女性が多く、お話好きな方ばかりで、おしゃべりはとても賑やかです。お茶やお菓子を用意して話に花を咲かせています。

新座町は高齢化が進んでいますが、みなさん温かい人ばかりで、暮らすにはいい所です。若い人で新座町にこられて新築の家を建てる方もあります。横のつながりを大事にして、皆さん健康を第一に、お茶のみ会に来て和気あいあいとおしゃべりすることが転ばぬ先の杖になっています。