

すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～

創刊号 令和2年6月発行

「すみよしさん」
ってなに？

松阪市には、介護予防などを目的に地域の皆さんが活動いただいている集いの場がたくさんあります！
「松阪に住んでよかったな～」と皆さんに思っていただけのようにこの「すみよしさん」で集いの場の情報をお伝えします。

「生活支援コーディネーター」
ってなに？

私たち生活支援コーディネーターがお伝えしていきます！



松尾 浄子
(第一包括)

辻 健太郎
(第二包括)

長谷川 英里
(第三包括)

吉住 岳人
(第四包括)

赤松 美佳子
(第五包括)

私たち生活支援コーディネーターは、5つの地域包括支援センターに一人ずつ配属されています。

高齢者の日々の暮らしの見守りを地域の様々な団体の皆様と協力して支え合う体制ができていくよう、地域活動の発掘や立ち上げの支援を行っています。地域の皆さんが主体となって、交流や助け合い・支え合いができる場所を「地域の宝」と名付けました。

このような地域のお宝を私たちが探して、皆さんに発信していきたいと思えます。私たちを見かけたら、ぜひ、お声がけくださいね。

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たいいるグループを取材させてください。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。

第一包括 エリア

五十鈴宅老

みんな前向き！みんな元気！みんな仲よし！



月1回は皆が寄ってお茶会。月1回はイベント。もともとは茶与町や平生町の方もいましたが、今は湊町の方ばかり。80代、90代。男性2名、女性6名。みんな前向き！みんな健康！気が合って仲がいいのでまとまりがあります。時には、お茶会の時に牛丼を買ってきて牛丼会をしたりします。皆で食べると食事もおいしい。今は引っ越して湊町でない人も湊町が懐かしいと出てこられています。

活動日時

月2回
第1・3木曜日
9時30分～11時00分

活動場所

五十鈴町集会所
(五十鈴町)



令和2年1月取材

第四包括 エリア

西町なかよし会

楽しいこといっぱい！

活動場所

西町集会所(西町)



毎月、西町にお住まいの高齢者の方々が集会所に集まり、レクリエーションや体操、脳トレなどを行っています。会の代表の長島さんは看護師もされており、毎回、健康相談や血圧測定なども行っています。みなさん参加することを楽しみにされています。



写真は、「西町なかよし会」が「川井町コスモス」と年1回、恒例で行っている交流会の様子です。皆さん食事や大正琴の演奏を楽しみながら、会話も弾み、和気あいあいと過ごされていました！

令和2年2月取材

第三包括
エリア

仲間つどいの会

みんなが協力し合う♡ 良し♡ 仲間！

男性の方が中心となり、グラウンドゴルフを楽しんでいます。ゴルフグッズはすべて地域の方の手作りです。この集落の方のみで集まり、準備、声かけも参加者さんが協力し合っています。最近参加していない方なども気にかけて見守りも行っています。「のあがり」「まきあげ」の行事の時期に合わせて、心温まる地域の方々の手作りお食事会も行っています。



地域の方々協力による、うどんのふるまいを行っています。

令和2年2月取材

活動日時

不定期
8時30分～10時30分頃

活動場所

さくらグラウンド・ホンダ農業部
(飯南町粥見)

第二包括
エリア

あすなる元気会

仲間との集いで「からだ」も「脳」も元気に！！

活動日時

毎月第1・3木曜日
13時30分～15時00分

活動場所

中郷公民館
(嬉野宮野町)



『あすなる元気会』は、平成28年度に立ち上がり、今年で5年目となりました。当時月1回だった活動は、今では月2回に。毎回60代～80代の方が20名程度集まって、介護予防の体操や認知症予防ゲームでワイワイ楽しく過ごしています。「とにかくみんな元気！」春は、桜を見にみんなでお出かけもしました。毎年、新規会員さんを募っています！！

令和2年3月取材

第五包括
エリア

大石元気アップ教室

大石地区の寝たきりゼロを目指します！！

活動日時

第1月曜日
13時30分～15時00分

活動場所

六呂木集会所
(六呂木町)

活動日時

第1金曜日
13時30分～15時00分

活動場所

大石地区市民
センター(小片野町)

活動日時

第2金曜日または
第3金曜日
13時30分～15時00分

活動場所

連浄寺(大石町)

活動日時

毎月28日
9時～11時の間で
1時間半

活動場所

谷集会所(大石町)

こんにちは！大石元気アップ教室を運営している『大石こまち』です。わたしたちは「笑顔で明るい大石地区寝たきりゼロを目指して！」を目標に活動しています。4カ所の会場で各1回、月に計4回活動し、延べ80名の方が参加されています。元看護師さんの健康チェックのもと、脳トレーニング・柔軟体操・下肢筋力トレーニング・レクリエーションゲームと進み、さらにもぐもぐタイム、おしゃべりタイムで終了します。「たのしかったなあ。また参加したいなあ」と思ってもらえるようにメニューを考えています。最後に、わたしたちが活動を続けられるのは参加される方々の心づかい、地域の方のご協力、家族の協力のおかげです！これからも地域の健康づくりのお役に立てるよう、がんばります！



令和元年10月取材



お問い合わせ先

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

☎0598-53-4099
25-1070
42-7255
32-5083
51-5885
25-4300

