

寄合所「ひだまり」は平成14年4月に開所し、今年で19年目を迎えます。平成17年からは「よもぎの会」さんによる食事作りが加わり、お昼ごはんも楽しみながら活動してきました。令和2年の3月からは新型コロナウイルス感染症のため、活動を休止していましたが、9月に再開。現在は映画会や折り紙、塗り絵、出前講座などを織り交ぜながら活動しています。感染予防の為、現在は食事作りを休止しますが、再び昼食も楽しめるようになる日が待ち遠しい限りです。



令和2年11月取材



活動日時

毎月第1・第3木曜日
10時00分～

活動場所

川井町公会堂（川井町）

すみよしさん ワンポイント！

「出前講座・教室」のご案内

みなさまの地域の宅老所・サロンなど集いの場に訪問させていただき、「お話」を出前いたします。健康・介護・医療・福祉について、運動教室、健康講話、認知症予防、権利擁護、介護保険制度、消費者被害、高齢者福祉サービスなど暮らしに身近な内容を選んでいただき、一緒に学んでいきませんか。



お問い合わせ先

松阪市役所高齢者支援課	☎0598-53-4099
第一地域包括支援センター	25-1070
第二地域包括支援センター	42-7255
第三地域包括支援センター	32-5083
第四地域包括支援センター	51-5885
第五地域包括支援センター	25-4300

すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～

第3号 令和3年2月発行

生活支援コーディネーターがお手伝いします

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。

暮らしのニュース

みなみ とくわ

南徳和自治会にて生活支援サービス担い手養成研修が 開催され『地域のささえあい』が広まりつつあります

10月6日、19日の2日間、南徳和自治会にお住まいの方を対象に生活支援サービス担い手養成研修が開催されました。これは、高齢者のニーズに合わせて買い物代行やゴミ出しなどちょっとした困りごとへの生活支援を行う担い手を増やしていくために、市主催で研修会を開催しています。受講された方からは、「世代を超えて地域でささえあいが広がっていくように、自分たちにできることをしていきたい」との声がありました。皆さんの地域でも生活支援サービス担い手養成研修を開催してみませんか。自分たちの地域でもささえあい活動を取り組みたいという方は、お住いの地域包括支援センターまたは高齢者支援課へお問い合わせください。



受講者が5人以上集まれば開催できます



受講された方には、修了証をお一人ずつお渡しします

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。

第三包括
エリア

歩けることの喜びに感謝して✧

あじさい
紫陽花会

認知症にならないようにと、集会所でおしゃべり
をすることから始まりました。普段からコミュニ
ケーションをとっていないといざというときに助
け合えないという思いがありました。人数は少な
いですが、話しながら運動しようということで
ウォーキングをすることになりました。色々な話
をしながら珍布峠まで歩くことはとても楽しく、
山道に咲く山野草を見ながら季節の移り変わりを
感じることができます。今日も元気に歩かせても
うれたと感謝し喜びの日々を送っています。



活動日時

週2回

9時00分～11時00分

活動場所

珍布峠（飯高町宮前）



令和2年11月取材

第二包括
エリア

ほくと

北斗サークル体操

早起きは三文以上の徳ですヨ！

活動日時

毎日（雨天時を除く）
6時30分～

活動場所

北村地区集会所（伊勢寺町）



「地域のみんなで元気な毎日を送ろう！」と平成30年10月
から毎朝ラジオ体操を13名程で行っています。体操前に集
会所の清掃をしてくれる人、犬の散歩途中に寄って体操す
る人、体操を終えてから散歩に行かれる人などそれぞれで
すが、朝日を浴びながら、堀坂山・観音岳・鉢ヶ峰からの山
おろしも感じる早朝のラジオ体操は、気持ちよく一日をス
タートできて、調子がいいんです！

年に数回、地域の介護事業所の協力で、集会所にて介護・認
知症予防教室や茶話会の実施、有志での食事会などの交流
も行っています。年中無休の体操のおかげで、みんな元気
いっぱい！コロナにも負けません！

令和2年11月取材

第一包括
エリア

じょうなん

城南おしゃべり会

集まればみんな元気！

活動日時

毎月1回 第4火曜日
10時00分～12時00分

活動場所

城南集会所（大黒田町）



令和2年11月取材

平成20年4月に始まり、今年9月の開催で146回目。
「今日、一言もしゃべらんかったわ」という声を聞いた民
生委員さんが、お一人暮らしや若い人がお仕事に行って
日中一人の方に声をかけて始まりました。
60代の方から上は91歳の方が参加。歌の本を作って
歌ったり、お口の体操、折り紙、年に数回お弁当を食べ
たり…。何よりも毎回のおいしいおやつとおしゃべりに
元気をもらい自分も頑張ろうと思える会だそうです。認
知症の方を参加している人達皆で見守り支えたり、顔は
知っているけど、どこの人かわからなかった人とも道で
あったら挨拶するようになって声を掛け合って参加す
るようになったり…と地域のつながりができています。



第五包括
エリア

コスモス会

遠い親戚よりも、近くの仲間！

活動日時

毎月 第2・4木曜日
13時30分～16時00分

活動場所

万庄第二自治会集会所
（駅部田町）

ママ友時代からの仲間が、今ではコスモス会という集い
の場になりました。皆仲が良く気心知れた関係で、何でも
言い合え相談ができ、ついつい長時間おしゃべりしてしま
います。時には趣味を共有して物作りをしたり演奏会を
開いたりしています。コスモス会が発足してから、あっ
という間に20年以上経ちました。
★☆続く秘訣は、気楽に参加でき強制しないこと★☆
自主的に参加し、みんなで役割分担しながら活動してい
ます。
これからも健康で元気に、楽しく続けていきたいです！



今年の忘年会、会食は我慢。
お互いの距離を保って
お喋りを楽しみました☆



令和2年12月取材