

第一包括  
エリア

## お元気ラジオ体操

いつまでも若々しく  
楽しい集い

### 活動日時

月曜日～金曜日(祝祭日、雨天を除く)  
7時30分～(冬場は8時30分～)

### 活動場所

春日町集会所前公園



全員で29名(男性5名)の方が、毎朝、ラジオ体操第一をして、続けてラジオ体操第二もされています。朝からしっかり体を動かすことで、とても爽快な気分になり、このラジオ体操が1日の始まりになっています。春日町の方だけでなく垣鼻町、南町、久保町から参加されている方もいます。杖をついて参加される方、シルバーカーの方、30分かけて歩いて来られる方もおられます。また、顔見知りになったことで、コロナ予防のマスク作りやバザー、草取りや地域のお助け隊へといろいろな活動に広がっています。



令和3年1月撮影

## 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てるグループ  
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。

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

## すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～

第4号 令和3年6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こう、地域活動の発掘や立ち上げの支援を行っています。



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)



柴田 磨希  
(第四包括)



赤松 美佳子  
(第五包括)

## 暮らしのニュース

### 「生ごみリサイクル亀さんの家」を紹介します

「生ごみリサイクル亀さん家」では地元の会員さん達を中心となって家庭から出た生ごみをリサイクルしてたい肥作りをされています。そしてその堆肥を使って無農薬の有機野菜を栽培、販売したり、地域の子供達に「環境」や「食」の大切さについて伝える活動をしている団体さんです。

活動のきっかけは、代表の亀井静子さんが「介護をしている家族の負担を少しでも軽減したい」と平成9年に民間宅老所“亀さん家”を開設し、地域の高齢者のいこいの場づくりに取り組んできました。そして平成15年から「本当の意味での生きがい作りとは何か」という思いから当時、亀さん家に参加していた参加者が中心となって、生ごみを使ったたい肥づくりが始まりました。

取材に訪れた際も幅広い年代の会員さんが集まり、会話を楽しみながらたい肥作りをされていました。平成21年からは綿花と藍の栽培も始まり、「オール松阪産の材料で昔ながらの松阪もめんを自分たちの手で作りたい」と新たな目標に向かって取り組んでいる様子も語って頂きました。





第五包括  
エリア

楽しく元気にいきいき過ごす☆

しょうゆうかい  
庄友会

活動日時

月1回

活動場所

地元公会堂・共有農園等

庄友会の活動は、老若男女を問わず地域の皆で気軽に集える場を提供し、親睦を図ることを目的に2018年3月にスタートしました。いばら饅頭づくり、芋ほり大会、餅つき大会、BBQ等を開催してきましたが今後は、健康維持や認知症予防に繋がる活動も加えながら、より活発で明るい地域を目指して頑張っていきたいです！



令和2年10月撮影



令和3年2月撮影

焼き芋器は地域の  
方の自作です☆

第三包括  
エリア

元気いっぱい☆笑い声いっぱい☆

じーびー  
GBピンポン

活動日時

毎週木曜日  
12時30分～15時00分

活動場所

宮前まちづくり会館  
(飯高町宮前)



平均年齢70代後半！

手作りの得点表にて  
試合開催中!!

「何か体を動かすことがしたいな」「みんなで楽しく集まりたいな」といった声がきっかけに地域住民同士で声をかけ合って卓球会が立ち上がりました！！参加人数は10人程度で、ほとんどの方が初心者の方々ばかりですが、知り合いの講師先生を招き練習に励んだことで、立ち上がりから5年・皆プロ並みの腕前です☆参加されている方は、「この卓球会に来ることが楽しみ！生きがい！」と口々に話され、光る汗かきながら素晴らしい笑顔を見せてくれました☆パワー溢れる大事な交流の場です！！

勇気と希望を感じる  
居場所でした!!



令和3年4月撮影

第二包括  
エリア

ひろ  
平生さくら会

地域の仲間との集いをいつまでも

活動日時

毎月 第3火曜日  
10時00分～11時30分

活動場所

町内広場など屋外  
(嬉野平生町)

嬉野平生地区の住民を主体に令和元年11月に立ち上がりました。介護予防体操、認知症予防ゲーム、茶話会などを代表さん宅に毎回20名程の方が集まり活動していました。ところが新型コロナウイルス感染症の出現により中止せざるを得ない状況に…。それでも何とか実施してほしい声が多く聞かれ、話し合いを重ねた結果、現在は感染症予防対策に努めながら、町内の広場など屋外で再開しています。外の空気に触れて、大きな空を見上げ、胸いっぱい新鮮な空気を吸うことは気分転換にもなります。「明日晴れますように」と毎回みんなで祈っているんです。



令和3年4月撮影



第四包括  
エリア

楽しみながら健康づくりに取り組んでいます!!

港地区老人会グランドゴルフ

活動日時

毎朝8時00分～9時00分

活動場所

狛師町公園 (狛師町)

狛師地区老人会では毎朝、狛師町公園でグランドゴルフを行っています。「雨の日以外は毎日やっとなるよ。」と会の方から教えていただきました。取材に訪れた際も「ほらいけ!!」「もうちょっと強く打たなあかんだな。」など、皆さんかけ声をかけながら元気にプレーされてました。参加者さんにインタビューした所、「グランドゴルフに来ると2000歩くらい歩くよ。朝の運動になってスッキリするわ。」と話をさせていただきました。グランドゴルフを通して楽しみながら健康づくりに取り組んでいる様子を拝見することが出来ました。



令和3年4月撮影

