

活動日時

火・水・木・土曜日
13時30分～15時30分

活動場所

法田町

活動日時

月曜日
9時00分～11時00分

活動場所

横地町

活動日時

月・水・金曜日
9時30分～11時00分

活動場所

鈴の森

平成15年、松阪でペタンクの活動が数名で始まりました。良き指導者にも恵まれたことで、練習回数やクラブ数も増えていき、活動が活発になっていきました。平成27年には松阪ペタンククラブとして統一されました。現在、明和町の方も加わり45名で活動中です。ペタンクは一見、単純な玉転がしに見えますが、実に高度なテクニックと戦略を必要とする奥深さがあり、どんな不利な状況からでも、一発で逆転できるという夢があることも、ペタンクの面白さの一つです。参加者からは、「走らなくていいので気軽にできる」、「腰が痛くても、屈まなくていいから続けられる」との声があり、子どもから高齢者まで皆が楽しめるスポーツになっています。和やかな雰囲気でも和気あいあいと活動しています。



令和3年8月取材

すみよしさん
ワンポイント！

いつまでも元気な身体で過ごすには
社会参加がとても大事です！！

普段、集まっていること自体が社会との
つながりです。人とのつながりを大切に
し、ドミノ倒しを未然に防ぎましょう！！

ドミノ倒しにならないように！

社会
参加

健康寿命の
3つの柱

栄養
(食・口腔)

運動

皆さんの1つ1つの活動が
まさに地域の宝ですね！！

お問合せ（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5号 令和3年10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

いいたちょう はぜ

飯高町波瀬地区で『住民参加型在宅福祉サービス』が始まりました

令和3年4月、波瀬むらづくり協議会が住民参加型在宅福祉サービスを立ち上げました。平成30年度に住民向けのニーズ調査を行った結果、立ち上げまでに勉強会を開いたり、何度も話し合いを重ねながらサービス内容や運営方法について決めました。提供会員と利用会員を募り、提供会員には、日常生活の中でどんなことならお手伝いができるか、利用会員には、どんなことを助けてほしいかを聞き取り、それをマッチングしてサービスの提供に繋がっています。令和3年8月時点では、提供会員3人、利用会員5人で、これまでに提供したサービスは、ゴミ出し、訪問美容です。料金は1時間あたり500円(30分250円)と設定していますが、実情に応じて実費負担が追加される場合もあります。提供会員を増やしてもっと多くの人にサービスを利用してもらいたいですね。

支援サービスの一例			
ゴミ処分サービス 重たいゴミの仕分けや 集積場への持ち込み。	訪問美容サービス 美容師が自宅へ訪問 して数髪を行います。	買物支援サービス 洗剤や水、トイレトイ ーパーなど、大きいもの、 重たい物の買物。	高い箇所での作業 電球の交換など高い箇 所の作業。
利用料金		利用者	
1時間あたり500円 (30分あたり250円) 但し、訪問美容のみ実費負担 消耗品が発生する場合は、実費負担となります		・1人暮らしの高齢者 ・高齢者のみの世帯 ・若年層の障害をお持ちの方など	



勉強会の様子(令和元年11月)

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

ささえ愛♥笑い声溢れる

ほほえみ会

活動日時

月1回 木曜日
13時30分～14時30分

活動場所

河俣の里（飯高町七日市）



令和3年8月取材

ほほえみ会の活動は、社協が主催する集まりの場所がなくなってしまったことをきっかけに、「自分たちでも何かできないか」と声をかけ合って、2年前より集いの場に興味のある方々で集まり、この会が立ち上がりました。「河俣の里」という普段は野菜などの名産品を販売しているお店を利用し簡単な運動やレクリエーションを行っています。介護予防にとっても興味があり自分たちでできる運動を無理なく楽しく行っておりま。参加者同士の声かけ、見守りも充実しており地域内での支え合い体制がしっかりとしています。



第二包括
エリア

かみのきだい

地域のため自分のためにできること

神ノ木台健康イキイキ仲良しクラブ

活動日時

毎週 月～金曜日
10時00分～11時00分

活動場所

神ノ木台集会所他
（嬉野神ノ木町）



“オアシス運動を展開しながら、つながり合う地域を作り、共に支え合うくらしの実現を！”

15名が想いを一つに、健康体操、ボランティア活動（公園草刈り、地域のゴミ拾いなど）、介護事業所慰問、趣味親睦活動等、日々の活動が充実しています。

6年前から夏休み期間に、子どもと大人が毎朝一緒にラジオ体操を行う交流を通して、健全な地域づくりへの協力をしてきました。その努力が認められ、2021年度ラジオ体操優良団体等表彰を受賞（府県等表彰の部では県内で3団体のみ受賞）。今後の励みにもなりました。地域からも活動に期待する声が高まっています。



令和3年8月取材

第一包括
エリア

うお いち たく ろう かい
魚一宅老会

誤えんはご免！
しっかり楽しく誤えん予防

活動日時

毎月1回 第2水曜日
10時00分～12時00分

活動場所

魚町一丁目公会堂



令和3年8月取材

本会は平成22年9月に発足し、この7月の集いで113回を迎えました。会員は現在では男性3名、女性8名の11名。殆どが皆出席の優等生です。会が始まると最初の1時間はお喋りの時間。みんなでお喋りをする、なごみの時間です。あとの1時間は、まずは手始めに長生き音頭がはじまり、小学唱歌、懐かしのメロディーと歌が続きます。次は高齢者の誤えん予防にもつながる発音の基礎練習です。背筋を伸ばして、顔をあげ、母音を強く、大きな声での発声練習でアナウンサー養成所の様です。続いて宮沢賢治の詩、源氏、竹取といった物語の朗読もあれば、リズムカルな言葉遊びやおもしろい早口言葉など、まじめあり、笑いありの充実した時間です。最後は本会の指導的な役割を果され、また会員でもある「お話しキャラバン」の方からの読み聞かせで終わります。月1回とはいえ、会員にとっては充実した2時間、元気で長生きしましょう！！

第五包括
エリア

おはようサロン

コロナに負けず、
健康寿命を延ばす！

活動日時

月1回

活動場所

JAつじわら

寝たきりや認知症にならないために！を目指して平成29年に活動を開始しました。体操やレクリエーション、工作に取り組んでいます。時には色々な知識を深めるため、外部の先生に依頼し栄養や口腔、運動についての話を聞いたり、市政バスでのお出かけなど思い出がたくさんできました。新型コロナウイルス感染症の流行で思うように開催できない時もありますが、負けずに、感染対策をしながら元気に続けていきたいと思っています。



令和3年8月取材

