

活動日時

曲宅老会：第2月曜日 13時30分～15時00分
グランドゴルフ：第1・3土曜日 13時00分～15時00分

活動場所

曲町集会場の広場（曲町）



健康で元気に過ごしたい!!そんな思いから平成19年、当時の自治会長・民生委員を中心にグランドゴルフの会が立ち上がりました。数年後には、体を動かすだけでなく、認知症予防やお喋りの場として交流を持ちたい!!と声上がり、曲宅老としての活動が始まりました。代々活動を引き継いだのが橋爪さんです。年々、高齢化が進み、活動人数も減っている中で、橋爪さん自身、地域の方が生きがいや趣味を持って過ごせるよう、体が続く限りは会の存続に力を注ぎたい!と意欲を見せています。今年度より、自治会の協力のもと、再始動を果たし、介護予防運動や講座など行い地域の高齢者のために躍進中です。



〈令和4年8月取材〉

すみよしさん
ワンポイント!

松阪市版エンディングノート
「もめんノート」を書いてみませんか?

ご自身の考えや想いを書いていただくことで、あなたの想いを、大切な方に伝えることができます。書き方の出前講座も開催しておりますので、地域包括支援センターにご相談ください。



もめんノートの書き方講座

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8号 令和4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

飯南地区「茶ちゃ丸見守り隊」

住み慣れた町で「安心して暮らせるやさしいまちづくり」を目指し“向こう三軒両隣”の身近な繋がりを生かした、子どもから高齢者までみんながお互いに見守りささえ合う取り組みです。飯南地区福祉会を中心に、社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携を図り、困りごとのある人や支援が必要な人の早期発見に繋がっています。飯南地区は、もともと日頃のお付き合いからご近所同士で声を掛け合い見守りがある地域です。“人と人とのつながり”や“普段何気なくやっている見守り”を「茶ちゃ丸見守り隊」として活動することにより改めてその大切さに気づかされます。ご近所同士お互いが見守り合うことで、ちょっとした手助けならすぐに行える場合もあります。見守りのなかで「ちょっと気になること」は、担当の民生委員や社会福祉協議会、地域包括支援センターに相談しています。小学校の子ども隊員も「あいさつ運動」を行い、地域に元気を届けています。このような身近な住民同士の“見守り・ささえ合い”の輪が松阪市内に広がっていくと良いですね。

「お互いに1日顔が見られないと心配になって、電話したり顔を見に行き楽しくお話ししながら元気の確認をしています。それが見守りにつながり、隣の人、またその隣の人と広がっています。」
（サロン参加者 90歳代女性）



サロンでの見守り合い

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

脳トレで心も頭もスッキリ気分晴れやか

脳トレくらぶ

活動日時

年10回
18時00分～19時00分

活動場所

飯高老人福祉センター
(飯高町宮前)

5年ほど前から脳の活性化を目的に始めました。主にプリントを使って漢字の読み書きを行い、何度も漢字を書くことで書ける漢字が増えると達成感を得られます。現在の登録数は12名です。参加者からは「漢字を覚えることも大事やけど、ここに来ると脳をしっかり動かすことができるでいいわ～」などの声が聞かれました。人数が少ない時は子どもとコラボするなどして活動しています。目標は10月の漢字検定試験合格にむけて取り組んでいます。



〈令和4年8月取材〉

第五包括
エリア

ごたんだちよう

ふくじゅかい

五反田町福寿会

～地域の仲間と元気よく♪～

活動日時

毎月1回 不定期
10時00分～11時00分

活動場所

五反田公会所
(五反田町)

〈令和4年8月取材〉



福寿会は五反田町自治会の中で活動する老人会です。当老人会は60歳から入会でき最高齢93歳を含む会員数48名(うち男性が6名)の大所帯で月一回、五反田公会所で行事を楽しんでいます。内容は盛り沢山で楽しみながら交流を基本として色々なことにチャレンジしています。脳トレや体操を含むゲーム、食事会、日帰り旅行や市政バスを使った公共施設の見学、奉仕活動や子供会との交流など楽しみの持てる企画をしながら沢山の方に参加してもらっています。また外部から講師を招き、より良く生きるために勉強会を開催しています。会員全員がコロナの中でも引きこもらず、関心を持って参加できるよう取り組んでいます。



おしろいまち

第一包括
エリア

白粉町お楽しみ会

笑顔で頑張りよう!

活動日時

第4金曜日
10時00分～11時30分

活動場所

松阪地区医師会館
2階大会議室(白粉町)



白粉町に集いの場が欲しいというお声から、白粉町自治会と第一地域包括支援センターが、平成26年7月29日から地域ケア会議を重ねて、平成27年4月に誕生した集いの場です。現在、白粉町にお住いの24名の方が登録され、毎回多くの方が歩いて医師会館まで来られます。紙芝居や手品などのレクレーションをしたり、市の講話を聴いたり、クリスマス会など季節に合わせた催しをしたりと、毎月色々な内容で開催されています。また、毎回介護予防いきいきサポーターの方が、介護予防の体操として、指の体操や肩回りのストレッチ、足や足首の運動などから認知症予防として頭の体操などもされています。同じ町に住む皆さんが笑顔で仲良く活動されている心温まるグループです。



〈令和4年8月取材〉

第二包括
エリア

てんぱく

ひらめき教室天白

～こころもからだも生き活きと～

活動日時

毎月 第4金曜日
13時30分～15時00分

活動場所

天白公民館
(曾原町)



〈令和4年8月取材〉

10年以上前に天白地区で集いの場として立ち上がりました。取材時はコロナ禍と猛暑もあり、少数での活動となりましたが、普段は10名程の方が参加されています。本会は「ひらめき教室」という名の通り、認知症予防ゲームを通じて、頭や指先を使い、脳の活性化を目的としています。ゲーム以外の準備や片づけもワイワイと会話を楽しみなが活動され、笑いの絶えない会となっています。紹介を通じて参加いただく方が多く、参加されている方からも「ここに来れば、話し相手がいるので良いです。毎月楽しく来ています。」とお話がありました。