

第一包括  
エリア

# かすがの会 & なかよし桜会 ~いつも笑顔で元気いっぱい~

## 活動日時

かすがの会 第1・3火曜日 13時30分~15時00分	なかよし桜会 第2水曜日 13時30分~15時00分
-----------------------------------	----------------------------------

## 活動場所

春日町集会所



かすがの会が平成28年5月、なかよし桜会は平成29年4月に活動開始。かすがの会は第一包括の運動教室で理学療法士より習った介護予防の体操をする会です。なかよし桜会は、皆でワイワイガヤガヤおしゃべりしたり、おやつを食べたりして楽しむ会で、マフラーや壁飾り等の手作り・脳トレやコグニサイズ・レクリエーション・お誕生会などもします。

コロナ前は40名の会員の内、多くの方が参加され、活動を通して会員同士の交流も深まっていたのですが、コロナの感染拡大に伴い、回数と1回の人数を減らして実施。家の中に閉じこもり気味で運動不足という参加者の声から、主に体を動かす活動に変えました。

今年度からは、また回数と内容を戻して活動しており、現在10数名の方が参加しています。



〈令和4年12月取材〉



すみよしさん  
ワンポイント!

## みんなでいきいき集まろう!「集いの場」

各地域で「集いの場」が開催されています。地域みなさんが気軽に集まり、おしゃべりや体操・脳トレなど様々なことに取り組まれています。近くに集いの場を作りたいと思ってみえる方や、集いの場について知りたい方など、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

楽しみがない...  
集まりがなくなった...  
場所がない...  
誰かと話しがしたい...  
生きがいがいい...



# すみよしさん

~住んでよいまち松阪市~

第9号 令和5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

### 助け合いで高齢者を支える『ふれあいまつさか』

植木の剪定、軽微な修繕など、高齢者の生活の中の「こまった」に対して支援を行う有志の団体『ふれあいまつさか』を紹介します。

もともとメンバーの杉元さんが子ども食堂を開き”子どもの居場所づくり”をしていましたが、「高齢の方のお手伝いもしたい」という思いから、代表の西浦さんと一緒に『ふれあいまつさか』を立ち上げました。黒部地区を中心に活動を始めましたが、今は松阪市内や明和町など行けるところはどこでも支援に行っています。活動内容も、相談に応じて対応しており、依頼も増えてきました。技術の必要な作業も、メンバーの持っているスキルを活かしながら対応しています。

「支援してもらえる人が近くにいない人を、できることから手助けできたら。」自分たちも高齢になってくるため、無理しないように気を付けながら今後も人の役に立ちたい」という思いで活動を続けられています。

### 支援サービスの一例



草刈り  
木の剪定



病院の  
付き添い



修理取替



ごみの処理

利用料 1人30分あたり500円

この他にも、できることはお手伝いします。  
ご相談ください。



活動ユニフォームを  
作りました!

## 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、体操に取り組んでいます! 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ただいて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。

## 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

第二包括  
エリア

ようち  
岩内宅老所きらく会(1)(2)(3)組 合同交流会  
～地域って大切・つながりをモットーにきらくに寄ろう～

活動日時

毎月 15日  
9時30分～15時00分

活動場所

岩内町集会所

老人会の食事会がなくなったことで、2015年に地域のみんが楽しみながら和気あいあいと集まれる場として発足されました。(1)(2)(3)組があり、毎月15日は3組合同交流会となります。ゲームや昔の歌、童謡やおしゃべり会を楽しみ、3組合同交流会は、(3)組のメンバーを中心に食事を作り、食事会をされています。コロナ前は年1回、市の観光施設へ行くこともされていました。参加者より「人と会う機会が減っている。これがあるからみなさんと会って、話すことができる。楽しみです。」とお話がありました。



〈令和4年11月取材〉

第四包括  
エリア

ふなえ  
船江ゆずりは会

～地域の憩の場を目指して!～

活動日時

毎月第4火曜日  
10時00分～11時00分

活動場所

船江北団地集会所

「人と交流がしたい。地域で集まりの場が作れないか」との地域の方の声から、「あまり使っていない集会所を活用しよう!」と、松阪市の一般介護予防事業終了後、船江ゆずりは会が令和4年9月に結成されました。自治会長さん、民生委員さんが中心となり、地域の皆さんに参加して頂ける方法を考え、チラシを掲示したり、地域の方に声を掛けて頂きました。現在は月1回、7名前後の方が集まり、介護予防の体操やレクリエーションを中心に行っています。また、住民同士で身近にある生活のお役立情報を教え合うのも、楽しみの1つになっています。まだまだ、始動したばかり!今後の活動が楽しみです!



〈令和4年12月取材〉

第五包括  
エリア

ひだまり  
～日ごろの気晴らし♪～

活動日時

毎週火曜日  
10時00分～12時00分

活動場所

旧もみじや旅館  
(小片野町)

ちょっと歩いて行ける近場で少人数でも集まる場所をつくりたいと平成23年に始めました。当初は10名ほどでしたが、亡くなられたり施設入所という形で段々減っていき、現在4名となりました。80歳前後の仲良し4人が絆で結ばれ、開所以来17年間、休まず通ってみえる方もあります。時事ネタについて話をすることや体操、ゲームなどで交流を深め楽しく認知症予防にも繋がっています。今は家に遊びに来るとか家に集まれるところがないので「楽しく集まる場所がすぐそこにある」をモットーにして近所の顔見知りで構成されている老人会として続けて行きたいと思えます。



〈令和4年12月取材〉

第三包括  
エリア

しょうしかい

尚齒会

～明るく元気で笑笑笑(わっはっは)～

活動日時

週3回(月・水・金)  
12時30分～14時30分

活動場所

旧波瀬小学校跡  
(飯高町波瀬)

皆さんは気心の知れた仲間です。いつも笑いが絶えず、ゲートボールの勝敗を意識せず楽しんでます。冬場はプレイ中に雪が降ることもありグラウンドにある小屋で薪ストーブにあたりながら、わいわい過ごしています。「ゲートボールは、頭を使うスポーツやから認知症予防にもなる」という声が聞かれ、頭も体も動かし健康づくりを行っています。



〈令和4年11月取材〉