

ひまわりサークル

～いつまでも元気で自分たちのために！～

活動日時

毎月 第2・4木曜日
10時00分～11時30分

活動場所

ハートフルみくも
(曾原町)



10年ほど前から活動しています。最初は包括支援センターの介護予防教室に参加していましたが、現在は自主活動を行っています。自主活動に移行する際には戸惑いもありましたが、自分自身が寝たきりにならないための体力づくりを目指し、体を動かすことを主な活動内容としています。また、もの忘れ予防のために頭の体操も取り入れています。私たちのサークルでは、手作りのスクエアステップやラダーなどの道具を活用し、健康体操を歌に合わせて行っています。楽しみながら活動するため、体操の内容も私たちに合ったものに変えて創意工夫しています。コロナ禍の影響で約1年間活動を休止しましたが、今年から現在のメンバーで再開しました。馴染みのあるメンバーたちと一緒に体操をすることが楽しく、再開を心待ちにしていました。再び活動を始められることがうれしいです。ご興味のある方はご参加下さい。お待ちしております。

〈令和5年7月取材〉



すみよしさん
ワンポイント！

暮らしまるごとマップ～ちゃちゃマップ～

ちゃちゃマップは、市内にある相談窓口や施設、地域の活動など暮らしに関する情報をまるごと検索できる便利なサイトです。スマホやパソコンからご覧になれます。下のQRコードを読み取るか、検索をして活用してみたいかがでしょうか？

ちゃちゃマップ



読み取りQRコード



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11号 令和5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

新たな集いの場『マックスバリュ移動スーパー』

令和5年8月4日 マックスバリュ東海株式会社は松阪市と『高齢者にやさしいまちづくりに関する協定』を結び、嬉野地区と阿坂地区で移動スーパーのサービスを開始しました。中でも嬉野宇気郷地区では近隣に商店がないため、多くの近隣の皆さんが移動スーパーを利用されていました。移動スーパーが到着する前から、近隣の皆さんが集まり、楽しくおしゃべりをしながらお待ちいただいていた。買い物の最中も『これおいしいよ』とお互いにご自分のおすすめを勧め合うなど賑やかに買い物を楽しまれていました。顔見知り同士の方々が買い物をされていることが多いですが、新型コロナウイルスの影響で交流する機会が減っているとのこと。『こうした買い物の場で顔を合わせることで、お互いが元気であることを確認できるので安心です』『誰かの顔が見えないと、気になって自宅まで様子を見に行くこともあります。』と地域の皆さんが話されています。集いの場が、単なる交流だけでなく、お互いの支え合いや見守りの場になっていると感じました。



移動スーパーを待っている間も
楽しいおしゃべりの時間です



この前買った魚が
美味しかったわ～♪

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た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。

第一包括
エリア

元気アップみなみとくわー ～ゆるっと楽しく～

活動日時

第1火曜日
10時00分～11時30分

活動場所

南徳和集会所
(下村町)

老人会の15年の活動を経て、地域の声で令和元年に今の形になりました。登録は30名程ですが、毎回10数名の方が参加しています。コロナ禍で、しばらく中止していましたが、今年6月から再開しました。南徳和地区の方が講師となり、季節の果物や食べ物から健康講話へと話を進め、筋力アップの体操や脳トレの手遊びなどで体を動かします。中止していた1年4ヶ月で参加者減、体力減を感じていますが、今、参加している皆さんの笑いは絶えません。最後に行うレクリエーションでは、夏休みや春休みには小学生や中学生と交流したり、ポッチャの体験を通じて、楽しい時間を過ごすだけでなく、地域のつながりにつなげていく仕掛けもしています。



〈令和5年9月取材〉

第四包括
エリア

出間なごやかサロン ～なごやかに、活気と笑顔でもりもり～

活動日時

第2日曜日
13時00分～15時00分

活動場所

出間町集会所
(出間町)

住民同士の親睦と寝たきりや認知症などの介護予防に取り組み、高齢者の生きがいを支えることを目的として、平成30年5月に発足しました。現在は12名の方が参加しています。皆で、『なごやかに』集まり。物づくりや、和紙の貼り絵、新聞のちぎり絵、レクリエーション、健康体操などしています。また開催毎に看護師の仕事をしていた方による、血圧測定や健康相談があるのも会の特徴です。コロナ禍では、開催日に各自宅で体温測定し発熱あれば参加しない等、コロナ感染予防に配慮しました。これからも、活気と笑顔が溢れる、月1回の集まりを楽しんでいきたいです。



〈令和5年8月取材〉

第三包括
エリア

グランドゴルフ 仁柿チームB ～グランドゴルフで健康寿命を延ばそう～

活動日時

毎週月曜日
13時00分～15時00分

活動場所

旧仁柿小学校グラウンド
(飯南町上仁柿)



3年半前から、健康維持と認知症の防止のために旧仁柿小学校のグラウンドで始めました。男性4名 女性7名 11名が参加しています。体を動かして、頭も鍛えるを目標に週1回行っています。参加者からは「体を動かすと体が軽くなる。ここに来ると人と話すことができる。グランドゴルフをすることが楽しい」「集まりが楽しいため予定時間より早く来て、準備等を行い始めています」の声が聞かれました。高齢化が進み、地域の人々が楽しみを持って生活できるようにと皆が誘い合わせて参加され、旧仁柿小学校が地域の居場所づくりにつながっています。



〈令和5年8月取材〉

第五包括
エリア

心あわそう会 ～ストレッチ体操でリフレッシュ～

活動日時

毎月 第2・4火曜日
9時30分～10時30分

活動場所

阿波曾公民館
(阿波曾町)

10年程前に、当時の民生委員さんのお声掛けでストレッチ体操の会が出来ました。発足当時は10名程いた参加者も今は5名と寂しくなりましたが、皆で「1, 2, 3…」と声を合わせて全身のストレッチをしています。1時間位身体を動かすと心身共にすっきりします。もっとたくさんの方に参加してもらって、このさわやかな気分を感じてもらえたら嬉しいですね。



〈令和5年7月取材〉

