

活動日時

毎週 月曜日・木曜日
10時00分～11時30分

活動場所

桜町第二集会所

20年ほど前、ニギニギ玄米のダンベル健康体操として始まった会で
す。6年ほどは講師に指導を受けていましたが、その後は自分たち
だけで続けています。300～500gの玄米のダンベルを用い、
上半身・下半身の10種類の運動を砂時計で3分計って行います。
例えばダンベルを肩までひねりながら上げておろす運動は、お箸を
口元まで持ってくる動作など、生活に必要な動作をするための運動
になっています。ダンベルだけでなくボールを使った運動や手足を同
時に使って頭を使う運動もしており、他所で運動しても、どれか必ず
同じ運動をしているほど色々な運動をしています。気配り心配りのあ
る仲間と、歩いて行ける場所なので、負担がかからずに続けてこれる、
それが健康維持につながっています。



〈令和5年11月取材〉



すみよしさん
ワンポイント！

松阪公民館 令和5年10月11日開設

松阪公民館が、装い新たにイオンタウン2階に開設しています。エレベーターもあり
安全に移動でき、とても綺麗です。調理室・講座室・創作室・和室の他、ホールが備っ
ています。

様々な趣味クラブやサークルが活動されていますし、学習会にも使用できます。
インターネットで検索すれば、紹介動画も見れますので是非、検索してみてください。

松阪公民館



お問い合わせ：松阪公民館 TEL 0598-20-9091
松阪市船江町1392番地27



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12号 令和6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

古き良き伝統を大切に『公民館で門松づくり』

お正月に新年の神様を招くため、家の玄関前に門松を飾る風習が古くからありますが、最近では一般
の家庭ではあまり見かけなくなりました。12月22日、宇気郷公民館にて門松づくり講座が開かれま
した。講師の中尾公民館長は「門松は毎年飾るものなので、皆で手作りして喜んでもらえたら嬉しい。
この地域に伝わる『正月つあん』は祖父から教えてもらい作れるようになった。こういうものを伝えて
いけたらと思う」と話してみえました。

この日は雪のちらつく寒い日でしたが、地域の皆さんが自然とストーブの前に集まり会話がはずんで
いました。参加された方からも「一人暮らしなので、普段は誰とも話しできないけど、このような場に出
てきて皆で話ができるのはとても楽しみ」「このような場に参加すると、地域の人が元気にしてい
るかわかる」との声があり、地域のつながりを大切にしながら古き良き伝統を継承していただしてい
ることを感じました。



皆で話ができるので楽
しみに参加しています

正月つあん

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

仁柿住民協議会 わた工房

～和気あいあいと楽しく作品づくり～

活動日時

毎週金曜日
13時00分～15時00分

活動場所

旧仁柿小学校
(飯南町上仁柿)

平成28年から「休耕田を活用した農地の保全」と、「地域の活性化」を目的に仁柿地域に綿を植えたことをきっかけとして活動が始まり、旧仁柿小学校で活動しています。現在、5名で、綿繰り、糸つむぎ、出来上がった糸で布織などの作業をし、鞆などの作品を作っています。

「作品を作ることが好き。作品ができるのが楽しい」と和気あいあいと作品作りに励み、作品を見て「すてき」と言ってもらうとうれしくなります。小学校一年生の国語の教材で「たぬきの糸車」を習う近くの小学生が、糸車の体験学習をするために来てくれます。綿から糸になり、糸から布になり、布から作品になることを知ってもらえたらうれしいです。



〈令和5年12月取材〉

第五包括
エリア

ゲートボール 大足チーム

～楽しみながら認知症予防～

活動日時

毎週 水曜日・金曜日
8時30分～10時30分

活動場所

大足町ゲートボール場
(市営)

70歳代から80歳代が大半で、年間を通じて活動をしております。競技内容は2チームに分かれて行い、歩行数も多く2000歩～3000歩あり、体調管理に最適です。ルールも細かく、それに対して作戦もかなり複雑で認知症の予防にもなるものと思われます。その他にも競技時間の合間の休憩時には、個人をはじめ町内の世間話もあり、それぞれの親睦につながっております。町内では、最近は高齢者も増えてきており、メンバーへの参加を期待しながら全員頑張っております。



〈令和5年11月取材〉

第四包括
エリア

なかよし！シルバー会

～笑い話に花が咲き、心も体もリフレッシュ～

活動日時

第3金曜日
13時00分～16時30分

活動場所

会員自宅
(船江町里五)

私達の船江町(里五)は、有志の旅行等もあって親睦を図ってきましたが、皆が高齢になり廃止になりました。何か「おしゃべり会」でもしたいと思い、数年は近所の友人と食事会を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症流行にともない開催を断念していました。家にいることが多くなり、足も弱り、家にも話もしない、これではダメだと思い、昨年より4名で集まりを再開しました。場所は、まわり当番で食事会をするようになりました。時間が過ぎて行くのも忘れる程、笑い話に花が咲き、楽しいひとときです。又、週に1回は、声を出すことは健康に良いのでカラオケ喫茶に行っておしゃべりしています。「歌は良いですね～」それぞれの歌を聞いていると、同じ世代を過ごした者同士、絆も深まります。今後も皆で長く続けられるよう頑張る覚悟です。



〈令和5年11月取材〉

第二包括
エリア

西之世古仲良し会

～元気で和やかに～

活動日時

毎月 第2・4火曜日
9時00分～11時00分

活動場所

西之世古集会所
(伊勢寺町)

約10年前に集会所が開所し、それがきっかけで近隣の方々が楽しい時間を過ごせる場所として集まるようになりました。令和5年度には、この会を宅老所として始めました。みんなで集まり、楽しくおしゃべりをするだけでなく、手工芸で季節の物を作ったり、介護予防の一環として体操やストレッチに取り組んでいます。活動の内容はみんなで相談をしながら決めています。また、定期的集まることで地域の情報や生活の相談事についても気軽に話し合うことができ、助け合いの場ともなっています。先輩から受け継いだ『想い』を若い世代へバトンを渡し、この集まりを長く続けていきたいです。



〈令和5年11月取材〉