

## 活動日時

毎月第2・4木曜日  
9時00分~13時00分

## 活動場所

梅村公民館  
(久保町)

## 活動費用

1回500円



令和6年3月取材

## 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のがいわい楽しく集まっている  
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。

## 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13号 令和6年6月発行



支えあいの地域づくりを  
生活支援コーディネーターがお手伝いします！

私たち生活支援コーディネーターは、「集いの場」や「地域の支えあいの活動」の  
発掘や開発をし、支援をしています。  
皆様が今後も住み慣れた地域で生活していくよう、皆さんのお普段の暮らし  
ぶりを、生活支援コーディネーターに教えてください！

松尾 浩子  
(第一包括)松本 泰幸  
(第二包括)長谷川 英里  
(第三包括)村田 泰彦  
(第四包括)村上 智子  
(第五包括)

集いの場や地域の支えあいの活動の支援



地域資源(地域のお宝)の発掘・開発



地域の課題発見、解決に向けての連携調整



生活支援の担い手の養成

地域の宝

## 機関紙「すみよしさん」で地域の元気を発信！

「すみよしさん」では、地域の皆さんのがいきいきと集い、介護予防や地域の支  
えあいの活動に取り組む様子を紹介しています。  
「松阪に住んでよかったな～」と思っていただけるように私たち生活支援  
コーディネーターが皆さんの元気を発信していきます！



# 一志団地ラジオ体操をたのしむ会

～今日一日元気に過ごそう!!～

## 活動日時

月～土曜日

春秋8時00分～8時15分  
夏 7時00分～7時15分

## 活動場所

一志団地中央公園  
(嬉野一志町)



# よこちじゅらくかい 横地寿楽会

～寿ライフを楽しみましょう～

## 活動日時

- ◎どんぐりの会(毎月第2火曜日)
- ◎やあ！達者かい「会」(1回/3か月)
- ◎カラオケクラブ(毎週火曜日・金曜日)
- ◎旬彩クラブ
- ◎ちよこっとバス旅

## 活動場所

横地町集会所  
(横地町)

数年前は横地町老人会として町内行事、催しなど活動していましたが、その後解散となりました。しかし一部の有志から再開の声も高まり、老後「寿」を楽しむことを目的とし「横地寿楽会」を全員が世話人となり、様々な会を立ち上げ活動しています。掲載している写真は、やあ！達者かい「会」の活動の様子です。昨年より「健全な心身は食事から」と内容も装い新たに活動を再開しました。近隣の仕出し料理を食べながら、近況報告・情報交換など世代を超えてワイワイ、がやがやと明るく楽しく親睦を深めています。多い時は30名程度の参加があり、その内の半数が男性と言うのも会の特徴の一つです。

会名の由来は、昔は、久しぶりに出会ったりすると、「やあ!!」「やあ達者やったんかい!?」が、挨拶がわりに声をかけあっていたところから決めました。今後も皆で話し合い、季節ごとに、お花見膳、焼肉、そうめん、味噌はん、ちらし寿司、赤飯など予定しています。今後も各会を通じ地域での親睦や絆を深め、健康的な暮らしが続けられたらと思います。



# ちゅうま 宅老所「中万のぞみ会」

～人生をより楽しく生きるために～

## 活動日時

第2火曜日  
9時30分～13時00分

## 活動場所

中万町公民館  
(中万町)

平成21年、宅老所「のぞみ会」を立ち上げ毎月2回、生きがいの支えになれたらと感じ運営してきました。コロナ感染拡大により4年間中止していましたが、令和4年から再開しました。月1回の開催に縮小して活動を行っていますが、会員さん15名、スタッフ12名で楽しく昼食をまじえての時間を過ごしています。宅老所の活動を通じて地域のつながりを深め、参加される会員さんとのふれあいの中で多くのことを次の世代に引き継いでいきたいと思っています。

令和6年4月取材



# 飯高公民館 短歌教室

～日々の暮らしを歌にして♪～

## 活動日時

毎月第2木曜日  
10時00分～11時30分

## 活動場所

飯高総合開発センター  
(飯高七日市)

月に1度赤桶の山本公策さんを講師に短歌を楽しんでおり、メンバー各々が自分の持ち味を發揮して歌にしたものを持ち寄り、それをみんなで鑑賞しています。参加者からは「普段見過ごしてしまうことや一瞬を切り取って歌にできるところが楽しい」などの声が聞かれます。また飯高に移住された方も参加してみえ、「短歌を通して、畠との付き合い方など里山での暮らしについて色々知ることができ、繋がりも深まって楽しいです」と言われています。



令和6年3月取材