

第五包括
エリア

じいメシクラブ ~じいちゃんの楽しい昼メシ作り~

活動日時

第3金曜日
10時00分~12時30分

活動場所

大石地区市民センター
(小片野町)

子や孫は都会へ、高齢者だけで寂しく暮らす家庭が多くなっています。「じいちゃん達って家事を担っているのかな？大丈夫かな？」と思い、掃除・洗濯・料理「じいちゃんの家事診断」を実施してみたところ、自己診断と家族の評価から奥様に頼りきりの悲惨な現実が見えました。R5年夏、赤点じいちゃん達と昼飯作り「じいメシ」スタートです。畑仕事は得意のじいちゃん、自慢の野菜を持ち寄り料理に挑戦です。サポートはおばあちゃん、ここでは失敗も笑いの種になる楽しい時間、包丁使いも上手になり、自分の仕事を見つけて動ける成長ぶりです。出来立て料理をいただく「おしゃべりランチタイム」は最高です！
〈令和6年7月取材〉



●第五地域包括支援センター移転のお知らせ●

【新住所】松阪市駅部田町1390番地1(はあと薬局在宅センター奥)
【電話】0598-25-4300(変更なし)
【FAX】0598-25-3131(変更なし)

スマートフォンで
地図を見る



こちらの二次元コードを
読み込んでください

生活支援コーディネーターより

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。

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14号 令和6年10月発行

暮らしのニュース

「ちゃちゃ」っと始めて「も〜」っと元気に! スマートフォンで 介護予防

えっ???

一日中テレビがついてる?! その内の30分を、この動画にください!
あなたのスマートフォンへ『頭と身体を楽しく鍛える』動画を配信します。



お試し動画あります

二次元コードを読み込んでください

配信期間

R6年10月~R7年3月末

対象

対象65歳以上の市民

定員

先着400名

配信内容

筋トレ・有酸素運動・脳トレ・お口の体操・音楽・美術など **200種類**以上!
各分野の**専門家**が楽しく指導。毎週月曜日と木曜日に番組を**更新**します。



申込方法

- ① 電子申請 : 申込専用フォーム
- ② 電話 : 0598-53-4099
- ③ F a x : 0598-26-4035



(氏名、住所、携帯電話番号、動画配信申込と記載し送信)

お問合せ

松阪市役所高齢者支援課 TEL0598-53-4099

第一包括
エリア

パッチワークの会 ~楽しく過ごそう!~

活動日時

第2木曜日
13時00分~17時頃

活動場所

参加者宅
(久保町)

月に1回、いつものメンバーがお茶菓子を持ち寄って、先生に指導をしてもらって、パッチワークでバッグなどを作っています。楽しみは、おしゃべりと食べることで、気づいたら素敵な作品ができています。今の場所でするようになってからでも10年以上続いています。手を休めず動かす人もいれば応援団の人もいます。ペースは人それぞれ、何工程もあるので、1か月もかからずにできあがったり、1年かかることも。工程が多いほど達成感はひとしおです。



〈令和6年8月取材〉



第四包括
エリア

菅生なかよし会 ~みんなと体を動かし、健康づくり~

活動日時

毎月第3木曜日
10時00分~11時00分

活動場所

菅生町集会所
(菅生町)

菅生町は24世帯と狭い地域ですが、皆で顔を合わせる機会が少なく、一同で集える場が創れないかと思い、地域包括支援センターの介護予防教室を経て、1年程前から自主的に活動をしています。現在は10人程が参加しており、70歳~90歳と年齢層も幅広く、男性の参加者も4人程みえます。

以前は、集会所玄関の上がり框(かまち)に掴まる所がなく、介助が必要な方がありましたが、開設補助制度を利用し、入口近くに手すりを取り付けたことで安全に参加してもらっています。皆でワイワイ交流することで、自身の健康の為にもなりますし、会が終わった後も互いに声をかけあう事で、地域での助け合いも深まると思います。今後も長く活動が続けられるよう皆で頑張っていきたいです。



〈令和6年7月取材〉

第三包括
エリア

元気はつらつ!!パワーあふれる!! 75歳 同級生★おとこのつどい☆

活動日時

随時 呼びかけ次第

活動場所

ホンダ農業部事務所
(飯南町粥見)、
コメダ珈琲店

小学校からの同級生の集まりで、気軽に声を掛け合い自宅付近の事務所で集っています。たまにコメダに行きます。皆それぞれに地域でスイカづくりやトウモロコシづくり、畑作業、シイタケづくり、漬物づくりなどを行い活発に活動しています。また写真の趣味や、山登りをして全国を回る、ホノルルマラソンに出る、ボランティア活動をするなど自身の特技を活かし生活しています。集まると昔話やお互いの現状を聞きあう、おいしいお店の情報交換などを行いながら和気あいあいと過ごし、いつのまにかメンバーが増えていきます。一緒に参加しているとこちらまで元気をもらえる、笑顔になれるそんな温かい地域の居場所です。



〈令和6年8月取材〉



第二包括
エリア

あじさいの会 ~出会いの1歩~

活動日時

毎月 第1水曜日
13時30分~15時30分

活動場所

米ノ庄コミュニティセンター
(米ノ庄町)



地域の方から教育集会所の活用の要望を受けて「出会いの1歩」が立ち上がりました。そして12年ほど前に自主グループ「あじさいの会」として活動を開始しました。みんなと一緒に楽しく和気あいあいと過ごせるように、牛乳パックや折り紙の小物作りから始め、現在では干支の色紙やタペストリー、縫いぐるみなど、季節に応じたさまざまな小物を作っています。黙々と作業する方や、相談しながら進める方、それぞれが完成を楽しみに取り組んでいます。この活動を通じて、手作業がもの忘れ予防や心の変化に役立つと感じています。これからも体力の続く限り、この会を続けていきたいと思っています。

〈令和6年6月取材〉

