

パン工房まきのさんの集い ～幻のパンだよ、全員集合♪～

活動日時

毎週金曜日
9時30分～10時00分

活動場所

東部福祉まるごと相談室
前駐車場(早馬瀬町)

「金曜日の朝はこれがないと始まらない」の声とともに、車の中からあたたかく甘いパンの香りが広がります。
一家で移動販売を営む牧野さんのパンは、売り切れ次第販売を終える“幻のパン”と呼ばれるほどの人気を誇り、この場所で約2年半販売しています。牧野さんの車が到着する前から、近隣の方や向かいの漕代地区市民センターの来客者等も顔を出し、「寒くなってきたけど今日も元気？」とお互いの体調を確認したり、「先週言ってた話だけど…」と、集まってきた方同士で交流が始まります。

パン購入後も会話がはずみ、「いっぱいみんなでしゃべって、美味しいパンを食べて、口がゆるみっぱなし」と笑顔で話すみなさん。牧野さんのパンでつながる暖かな集まりが出来上がっています。
(令和6年12月取材)



すみよしさん ワンポイント！



みなさんは、“集いの場”にどんなイメージをもたれていますか？
場所や時間を決めて、事前にどんなことをするか決めておくことが必要だと思いませんか。友達同士、近所の人同士が集まってお話ししたり、たまには食事に行ったり…というの“集いの場”です。
家から外に出て、人に会う、人と楽しい時を過ごすことが、フレイル予防、認知症予防に大切な事なんです！！

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15号 令和7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

地域で元気に活躍中！！住民主体による訪問型サービス

☆☆柿野支援隊☆☆

令和5年度より住民による住民のための助け合い組織“柿野支援隊”が発足しました。高齢化が進む柿野地区で、お年寄り世帯が安心・安全に暮らせるようにみんなで助け合う組織です。家周辺の草刈りや除草、粗大ごみ処理を中心に行っています。
地域の方から「自分ではできなくなってきたので大変助かっている」「ぜひこの活動を続けてほしい」などの声が聞かれています。支援隊の方々は「本当に困っている人にこの支援が届いてほしい」「この仕組みが今後も長く続き、地域に根付いた存在になっていきたい」と熱い思いを持って活動しています。
生活していく中で困り事の声を上げやすいような地域を目指し、今後も元気に活動を頑張っていきます！！

【対象者】

柿野地域にお住いで80歳以上の1人暮らし・2人暮らし世帯及び障がい者1人暮らし世帯

【支援内容】

粗大ごみの処理、処分、分別作業、搬出、家周辺の掃除（垣の剪定、除草）電球交換や家の軽微な補修、畑の耕耘など

★“利用会員”“協力会員”どちらも募集中です！！

また“賛助会員”（柿野支援隊活動に賛同し、活動を支援していただける個人・団体の方）も募っています！！



講習を受ける柿野支援隊のメンバー

第三包括
エリア

もみじの会☆

～地域を元気に!明るく!認知症予防!!～

活動日時

第4水曜日
13時30分～15時00分

活動場所

飯高老人福祉センター
(飯高町宮前)

いきいきサポーター認知症編で学んだ“みんなの認知症予防ゲーム”をサポーターさんが中心となり毎月1回集まって練習しています。予防教室やサロン、地域で暮らす高齢者の方々の居場所や高齢者施設等に出向き認知症予防ゲームを行っています。毎月練習している認知症予防ゲームを地域に出向き披露することでメンバーからは「喜んでもらえるとうれしい!」「また来てねと言われることがとても励みになる」などの声が聞かれます。また高齢者施設の方々からは「認知症予防ゲームを行ってもらうことでとても楽しい時間が過ごせている」と喜ばれています。終了後にはみな満面の笑顔が見られ「また新しいゲーム教えてね」と声をかけてもらい楽しみにしてもらっていることを実感しています。



喜んでくれた利用者さんが一緒に写ってくれました!!

〈令和7年1月取材〉

第五包括
エリア

ひかるちゃん

～今日をいかに楽しく生き抜くか!～

活動日時

毎月第3金曜日
13時30分～15時00分

光町自治会館
(光町)

平成19年、光町に集いの会“ひかり”“ひかるちゃん”の2グループができました。光町は県外出身の方も多く、“ひかるちゃん”も地元の方は数人です。会員は30名で月1回の会では花見、市政バスツアー、クリスマス会、市や包括の出前講座、シルバーレクリエーショングッズを使ったゲーム、ストレッチ体操等、目や耳、脳、身体も使って活動しています。毎回後半にはお菓子を食べながらのおしゃべりです。たまに会員の方の手作りのお菓子をいただくこともあります。また毎朝、広場で他の地区の人達も巻き込んで、ラジオ体操をやっています。第2の故郷、光町の仲間達と“今日をいかに楽しく生き抜くか!”が、 Mottoです。

〈令和6年11月取材〉



第二包括
エリア

殿村町老人会

～仲間とともに楽しむ、地域のつながり～

活動日時

月1回(土曜日)
10時00分～14時00分

活動場所

殿村町集会所
(殿村町)

地元の幼なじみ同士で『集まらないか』と考えたのがきっかけで、10数年前に殿村町老人会が発足しました。昔から続けている神社や集会所、お墓の清掃は、地域を守る大切な活動です。清掃の後にはみんなで昼食を楽しみ、わいわいとにぎやかに過ごしています。この時間が、みんなの楽しみの一つでもあります。季節によっては、老人会の仲間がしている環境保全組合で育てた芋を食事に取り入れ、地域の恵みを味わっています。また、定例の集まりだけでなく、旅行に出かけたり、市の出前講座やレクリエーショングッズの貸し出しを利用して、飽きないように工夫しています。

仲間と一緒に楽しみながら活動することで、地域の情報も自然と共有でき、外に出る機会が増えることで気分転換にもなります。この活動を通じて、お互いの仲間意識もどんどん深まると感じるようになりました。これからもこの活動を大切に続けていきたいです。

〈令和6年11月取材〉



第一包括
エリア

京(みやこ)サロン

～楽しいおしゃべり会～

活動日時

不定期

活動場所

参加者宅

〈令和6年11月取材〉

子どもたちは色々イベントがあるけど、大人にもあったらいいなと、数年前に友達同士で始まったバルーンアートの会です。お元気応援ポイント事業の団体登録もしています。バルーンアートは指導してもらいながら皆でワイワイ作っています。指導の先生は包括の介護予防いきいきサポーターの資格も取って運動指導もしてくれます。その後は皆でおしゃべり会。お話大好きで止まらない、話がどんどん広がっていきます。「楽しい、楽しい」という言葉しか出てこないの、閉じこもってはいられません。この先、運転免許を返したら、外へ出てこれないなということも皆で相談したりしています。

