

第一包括
エリア

垣鼻町 寿会

～楽しく元気に100歳めざそう!～

活動日時

第2・4月曜 11時～

活動場所

垣鼻町徳和自治会公民館
(垣鼻町)

代表と他3名で、朝からお昼の準備をして、11時頃から、それぞれ自分のお茶碗やお椀などを持って集まってきます。お昼ご飯は伊勢うどんや炊き込みご飯、お吸い物など季節のものを楽しまします。食後はストレッチや健康体操、脳トレなどのレクリエーションをしたり、地元の話で話が止まりません。気心の知れた人たちと、声を出して笑って、健康第一。男性4名、女性9名、70～90代13名のメンバーです。13時には洗った食器をもって一旦解散しますが、男性3名はそのまま残って麻雀を楽しみます。月2回の、のんびりした時間です。

〈令和7年6月取材〉



すみよしさん
ワンポイント!

「地域の力 担い手さん」

地域住民が地域で困っている人に優しく寄り添うボランティアを募っています。買い物や草取りや電球の交換など、ちょっとした困りごとを支援していただく担い手として地域の力となりませんか？松阪市では「担い手養成研修」を開催しています。詳しくは松阪市高齢者支援課又は地域包括支援センターにご連絡ください。



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17号 令和7年10月発行

暮らしのニュース

地域の支え合いの推進役！

私たち 生活支援コーディネーターがお手伝いします！

地域にある様々な支え合いを発掘し、地域に発信します。

みんなの暮らしの中にある様々な「知恵と工夫・技」を見つけ出し、大切さを伝える形にして発信します！

地域活動の発掘や立ち上げの支援を行っています(^^)／



みんなの地域の宝物を探してるよ！



生活支援コーディネーターは、各地域包括支援センターに一人ずつ配属されています。高齢者の暮らしを地域の様々な団体と協力しながら支え合える体制づくりのため、活動を行っています。お住まいの地域のコーディネーターへ、ぜひお気軽に声をかけてみてくださいね。

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くれ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。

第二包括
エリア

鵜きらきら教室

～みんな明るく、元気で末永く～

活動日時

第1水曜日
13時30分～15時

活動場所

鵜公民館
(星合町)

私たちは、認知症予防を目的とした仲間の集まりです。きっかけは、包括支援センターの介護予防いきいきサポーター養成講座を受けた仲間が「認知症予防をしていきたい」という想いを持ったことです。最初は数人の小さな輪でしたが、口コミで少しずつ広がり、今ではたくさんの仲間が集うようになりました。活動では、体操やゲームを前半・後半30分ずつ行い、途中でお茶を飲みながらおしゃべりも楽しめます。定番の「夢の旅行」では、今月話した夢の旅行の話題を、翌月にもう一度振り返って記憶をたどることもしています。これが自然な脳トレにもなり、私たちの楽しみのひとつです。この教室に通うようになってから、「気持ちが明るくなった」「生活に張りが出た」という声がお仲間さんから聞かれ、月に一度、いつもの顔を見ると、それだけで安心します。「誰も欠けずに、これからもずっと末永く続けていきたい」そんな想いで、私たちはこれからも活動を楽しんでいきます。

〈令和7年7月取材〉



第五包括
エリア

藤之木いきいきサロン

～楽しく元気にストレス発散!!～

活動日時

毎週火曜日
13時～16時

活動場所

藤之木集落センター
(藤之木町)

私たちが若いころは、近所のお年寄りたちが道端でおしゃべりをしている姿をよく見かけましたが、今日ではそのような風景は全く見られなくなりました。

私たちの年代が還暦を迎えるようになって、楽しく集える場所をつろうと平成28年8月に「藤之木いきいきサロン」が発足しました。

地域の集落センターを拠点にして、毎週火曜日の午後、ラジオ体操やおしゃべりをしたりしています。時には「介護予防教室」や「福祉まるごと相談室」にお願いし、健康教室も開催しています。

何気ないおしゃべりは日々の活力になり、いきいきサロンは、地域の出来事や情報交換の場にもなっています。

毎年年齢を重ねていきますが、今後も仲間と元気に楽しくにぎやかに過ごしていきたいと思ひます。

〈令和7年7月取材〉



第四包括
エリア

丸ニマンション松阪 にこにこ体操

～雨ニモマケズ、風ニモ夏ノ暑サニモマケズ!～

活動日時

毎日 8時

活動場所

丸ニマンション松阪
駐車場(鎌田町)

おはよう！と元気な声が駐車場にひびき、毎朝8時になると「ラジオ体操第一～♪」の音とともに体操が始まります。「日中みんなで運動するのは難しいけど、朝の体操ならみんなで動けそう！」と、令和6年11月に活動を始め、10～13名程が参加しています。マンションの自治会長さんが「隣近所の顔がみえず、会話も少なかったのが、ラジオ体操を始めてから、挨拶して話すようになった。交流する場ができて良かった」と話すように、ラジオ体操第一・第二を行った後は、話をしながら自宅へ戻る方も、その場に残って話をする方も、みんなにこにこ笑顔が絶えません。雨の日も、寒暑が厳しい日も休まず活動し、みんなの絆を深めているこの集まりでは、「マンションの近所の人たちも参加してくれたらいいと思ってる」と、近隣の方の参加も歓迎しています！

〈令和7年8月取材〉



第三包括
エリア

なごみの会

～みんなで楽しくおしゃべり、体操をして元気に過ごそう!～

活動日時

第2・4 木曜日
13時～15時

活動場所

横野地区の古民家
(飯南町横野町)

平成25年頃からなごみの会として活動しています。しかし以前まで活動していた場所が使えなくなり困っていたところ、地域住民さんのご協力もあり今年度から古民家を活用して活動を継続しています！地域住民さんも含めメンバーの皆で掃除や片付けなどを行い、活動場所の環境を整えました。

今はラジオ体操を行い、お口・脳のトレーニングのためにおしゃべりを楽しくしており、笑いの絶えない時間を過ごしています！活動の最後は皆で『しあわせのうた』に合わせて運動をしています。

今後も皆で楽しみながら元気に過ごせるよう、継続して活動を続けていきたいです！

〈令和7年7月取材〉

