

生活支援体制整備事業

# 「どうも+よい」ん」

ふれあいサロン版



社会福祉法人 丸森町社会福祉協議会

## 目次

はじめに .....	2
ふれあいサロンQ&A .....	3
地域づくりの木 .....	4
生活支援コーディネーターを通じた地域づくりの取り組み .....	5
丸森地区 .....	6
金山地区 .....	12
筆甫地区 .....	16
大内地区 .....	20
小斎地区 .....	24
舘矢間地区 .....	28
大張地区 .....	31
耕野地区 .....	34

## はじめに

丸森町社会福祉協議会では、地域で暮らす人たちが集い、交流することで、何気ない助け合いや住民同士の支え合いの意識を高めるため、平成11年より町内でのふれあいサロン事業の推進を図ってきました。

その結果、平成30年3月15日現在で総数67団体となりました。気軽にお茶を飲みながらおしゃべりをするサロン、健康体操やゲームを行うサロン、町生涯学習課や町保健福祉課の出前講座を企画されるサロンと団体によって活動内容は様々です。

また、参加者が仲間の健康を気遣ったり、食べ物をおすそ分けすることは、ふれあいサロンならではの光景です。

住民同士の顔と顔が見える関係づくりとなるこの事業は、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、とても大切な活動になってきています。

本ガイドブックでは、そのような「ふれあいサロン活動」の広がりを期待し、事業についてのQ&Aを掲載するとともに、写真付きで活動内容を紹介します。

## ふれあいサロンQ&A

### Q ふれあいサロンって？

**A** 地域の住民が集まって、運動やおしゃべりをするところが町内に67か所あります。ふれあいサロン事業は、少子高齢社会が進むなか、「人との繋がり」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、住み慣れた地域で元気よく暮らせるうえでは、とても大切であり、その取り組みに大きな期待が寄せられています。

### Q ふれあいサロンの運営はどうしてるの？

**A** 住民の自主的な活動の場であるふれあいサロンは、参加者がお互いに協力し合って運営しているところもあれば、ボランティアや民生委員児童委員が活動メニューを考えたり、参加者の活動をお手伝いしているところもあります。開催頻度や日程は、ふれあいサロンによって異なります。月1回としているところがほとんどですが、週1回というところもあります。運営形態は多様でも、共通しているところは、おしゃべりしたり、お茶を飲んだりして気楽に楽しく憩える場所づくりを目的としているところです。

### Q リーダーのための研修会やスキルアップの機会は？

**A** 丸森町社会福祉協議会が年に3回、リーダーやボランティアを対象とした「ふれあいサロン研修会」を開催しています。ふれあいサロンの中心となり活動を推進していくことが出来るよう、レクリエーションや介護予防などの講座を開催し、リーダーやボランティアを支えています。

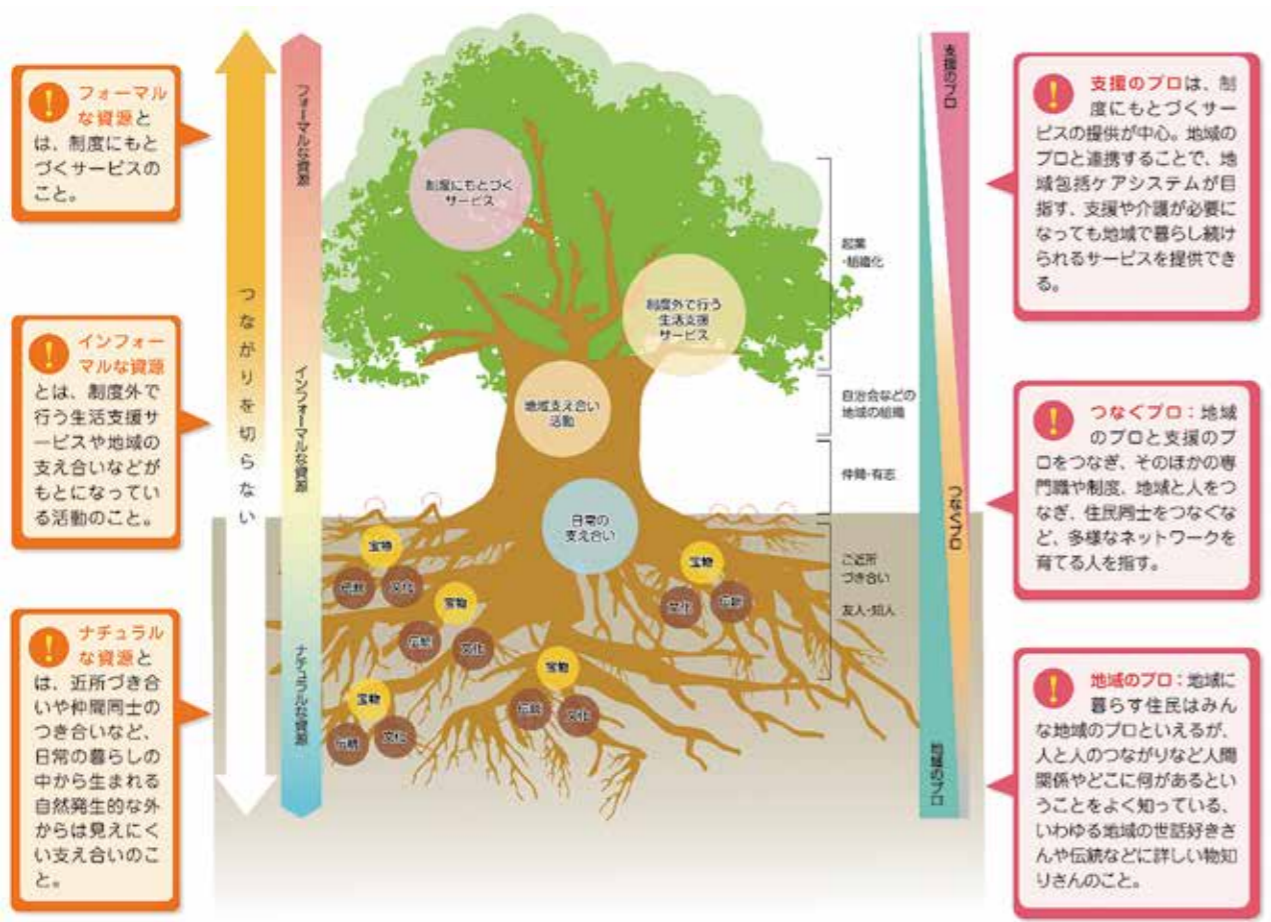
### Q 誰でも参加できるの？

**A** 地域を拠点に、住民とボランティアとが協働で企画をし、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくりの活動ですので、参加対象者はそれぞれのふれあいサロン団体が決めます。どこに問い合わせればよいか分からないときは、丸森町社会福祉協議会まで気軽にご相談ください。

### Q 参加費はどれくらいかかるの？

**A** お茶菓子代等、実費程度の参加費がかかる場合もあります。他に外出などの行事では、交通費や食事代などがかかる場合があります。

# 地域づくりの木



## 地域の宝物とは何か

地域の宝物（地域資源）とは、地域住民の皆さんが生活を送っていく中で、当たり前のように行っている支え合い活動、サロンや趣味のサークルなどの集まり、おすそ分けなど、毎日の何気ない交流が地域の宝物です。

地域のつながりが希薄になっている現在、ささやかで何気ないからこそ、お宝として認識されてこなかった活動や人とのつながり等が着目されています。

## 暮らしの中では当たり前前に支え合い活動が行われています

地域の伝統や文化も継承してくれる人や指導してくれる人がいないと伝わりません。伝統や文化を紡いでいくためには、お茶菓子を食ったり、お酒を飲んだりしながら話し合いの機会をつくるのが大切です。

おしゃべりの積み重ねにより、お隣同士、友達同士、世代間交流や他の地区の住民など、暮らしの中で様々な人や活動と関わる機会が多くなります。

このような交流が深まると、「気になる人」と「気にかける人」が出てきます。その「気になる人」と「気にかける人」をつなげることで支え合いが生まれます。その支え合い活動が、結果として地域づくりにつながっていきます。

# 生活支援コーディネーターを通じた地域づくりの取り組み

困った時に頼る人がいない、隣近所の付き合いがない…など、日常生活に不安を感じていることはありませんか？

そのような不安を地域の方々とながら、助け合うことで少しでも解消させることはとても大切なことです。

不安を解消する効果として期待できるのが、いつでも誰でも、気兼ねなく参加でき、あたたかく触れ合える「居場所」としてのふれあいサロン活動です。

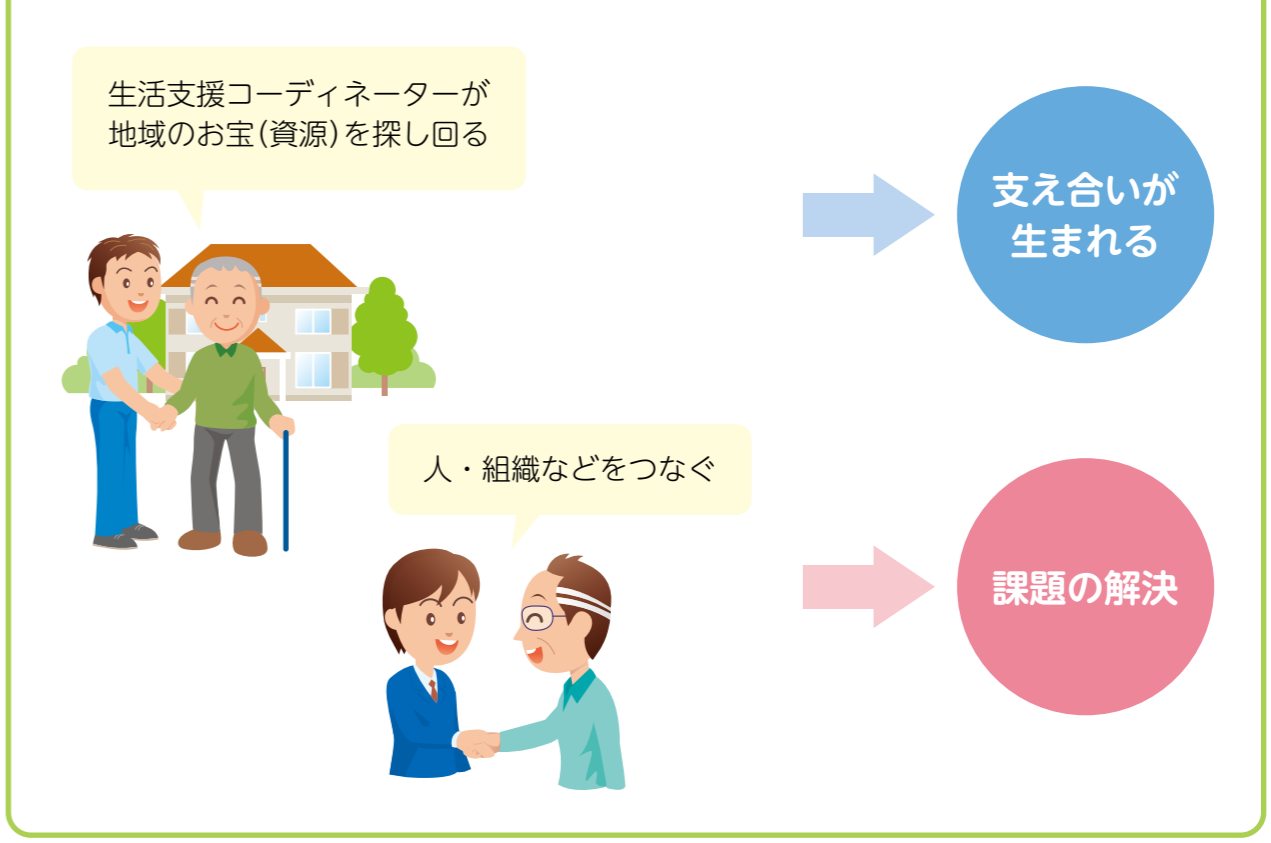
丸森町社会福祉協議会は、町内にふれあいサロンが立ち上がり始めた平成11年頃から訪問やリーダー研修会開催等を通じ、ふれあいサロンの活動者を側面から支援・協力してきました。

平成27年度以降は、介護保険改正により「新しい地域支援事業」に移行したことから、ご近所からボランティア、専門職までみんなで地域を支える仕組みづくりが必要になったことを受け、町から受託した「生活支援コーディネーター」が中心となって、ふれあいサロンの訪問活動を続けています。

その結果、平成30年3月15日現在、町内にあるふれあいサロン67団体のほとんどを訪問することが出来ました。

次ページより、各ふれあいサロンの活動内容を写真付きで紹介します。

## 生活支援コーディネーターの活動イメージ



## 心のこもった贈り物

毎年、羽出庭地区の敬老会へ心のこもった手づくりの贈り物を作っています。そのほかにも工作や手芸もそれぞれ教え合いながら作成していました。お茶のみをしながら近況報告し合ったり、輪投げなどのレクも取り入れて楽しく活動しているそうです。



<今年の贈り物>



### ①あかしば会

発足年月：平成17年12月  
場 所：羽出庭多目的センター  
開 催：毎月10日  
参 加 費：なし



### ④横町ふれあい会

発足年月：平成11年4月  
場 所：山崎集会所  
開 催：毎月 第4土曜日  
参 加 費：1回/100円



<〇×クイズに挑戦中>



## できることを 楽しみながら

普段は脳トレをしたり、お茶を飲みながら最近の出来事など、おしゃべりを楽しんでいるそうです。また、会員の皆さんで活動内容を相談して、物づくりや外出、ドライブに行くこともあるそうです。今回は、手遊びレクを行いました。

### ②大川口お茶のみ会

発足年月：平成22年4月  
場 所：法伝寺  
開 催：奇数月 第1木曜日  
参 加 費：1回/100円



● ①あかしば会

● ④横町ふれあい会  
● ⑤わかば会

● ②大川口お茶のみ会  
● ③虚妻会

### ⑤わかば会

発足年月：平成11年6月  
場 所：山崎集会所  
開 催：毎月1日  
参 加 費：1回/100円



<定番の曲を歌います>

## 2ヶ月ごとに集まります

2ヶ月に1回、開催しています。歌をうたったり、まちがい探しの脳トレなどは定番です。ビンゴなどのレクを行ったり、季節の行事をする時は会食付きだそうです。会長始め、スタッフの方が下準備をし、工夫しながら活動しています。



## 気軽に歩いてこられる場所で

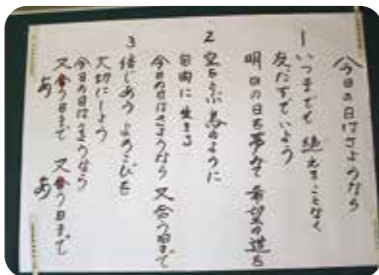
気軽に歩いてこられるようにと団地内の集会所で、お茶のみ会が開かれるようになったそうです。

手指体操や音読なども行っています。ご主人の介護や独居の方もいるので、お出かけはせず、集会所で互いの近況を雑談しているそうです。会の終わりには「今日の日さようなら」を必ず歌ってしめるそうです。



### ③虚妻会

発足年月：平成23年10月  
場 所：虚空蔵団地集会所  
開 催：毎月 第1金曜日  
参 加 費：1回/100円～



<会の終わりに歌う曲>



## 笑が一番！

皆さん、それぞれ手づくりの品を持ち寄って、にこやかに会の準備から始めていました。季節が感じられるものを添えるなどの心遣いがステキでした。定番の歌を歌ってから、いつものおしゃべりをして、皆さんで「笑うことが楽しい。」と話していました。



## ⑥うるし原お茶のみ会

発足年月：平成27年4月  
場 所：大槻 三郎様宅  
開 催 日：月1回  
参 加 費：1回/100円

<おしゃべりをしながら花づくり>



## 個人宅で和気あいあいと

「歩いて集まれるところでお茶のみできたらいいな。」という声上がり、大槻様から自宅を提供して頂き始まったそうです。会食付きで「みんなでおしゃべりしながらごはんが食べられてとっても楽しいの。」と皆さん口々に話していました。皆さんが集まれる日を相談して決めているそうです。



<口腔体操>

## ⑧こもれび会

発足年月：平成13年4月  
場 所：会員の個人宅  
開 催 日：月1回  
参 加 費：1回/300円



<講師：鈴木 悦郎氏>



## ● ⑧こもれび会

## ● ⑨ほがらか喜っ茶

## ● ⑥うるし原お茶のみ会

## ● ⑦本町お茶飲みサロン

## ⑦本町お茶飲みサロン

発足年月：平成26年11月  
場 所：八雄館ホール  
開 催 日：月1回  
参 加 費：1回/100円



<元気にダンベル体操>



## マイカップ持参で集まります

本町地区5班41世帯の70歳以上の方皆さんへ案内を出して、当日参加できる方が自由に参加し、行っているそうです。マイカップの他にもご自身で作ったダンベルやお手玉などを持参し、体操したり、レクを楽しんでいました。本町レディースの皆さんが会を担っています。



## 勉強熱心のサロンです

健康教室や出前講座などを取り入れています。会食付きで、いつも20名以上とたくさんの方が参加しています。会員の個人宅を提供して頂き開催しています。皆さん、勉強熱心で、講師の話に真剣に耳を傾けていました。



## ⑨ほがらか喜っ茶

発足年月：平成11年6月  
場 所：会長宅  
開 催 日：毎月10日  
参 加 費：1回/100円～

## 癒しのアイドルがいます

会長宅を開放し、海外からお嫁さんに来て、子育てを頑張っているお母さんにも声がけし、一緒にお子さんの成長を見守りながら、なごやかな雰囲気の中で活動しています。「子どもの成長を見るのは楽しいね。」と皆さん笑顔です。お出かけはせずに、プリント問題の脳トレや歌を歌うなどの活動をしています。



## ⑩ふれあいとりや

発足年月：平成11年5月  
場 所：鳥屋集会所  
開 催：毎月1日  
参 加 費：1回/100円



## ⑫五区つくし会

発足年月：平成20年4月  
場 所：新町集会所  
開 催：毎週月曜日  
参 加 費：なし

## 身体を動かして元気いっぱい！

平成28年より運動サロンを取り入れて、きびきびと身体を動かしていました。運動の後は、歌や脳トレも行っています。「皆、仲良く気持ちも添ってると感じるのよ。」とお話があり、開催日も毎月1日と決まっているので、案内や連絡をしなくても皆さん集まってくるそうです。



## 歌声もほがらかに

毎週月曜日に開催しており、皆さんほぼ休まずに集まっているそうです。それぞれ好きな曲や文章を選んで皆で歌ったり音読していました。体操やレクなども笑顔で行っていました。手芸や工作も行い、レクの道具など押入れにたくさん保管してありました。



## ⑪上滝ふれあい会

発足年月：平成23年12月  
場 所：上滝集会所  
開 催：毎月15日  
参 加 費：1回/500円～

⑩ふれあいとりや ●

⑫五区つくし会 ●

⑬のぎく会 ●

⑪上滝ふれあい会 ●

## ⑬のぎく会

発足年月：平成24年4月  
場 所：羽入集会所  
開 催：毎週月曜日  
参 加 費：なし



&lt;ビンゴになったよ！&gt;



## ビンゴ大会で大盛り上がり！

地区の班長が声掛けをして出欠の取りまとめをしているそうです。たくさんの参加者がいました。「おらほのラジオ体操」を行い、身体をほぐした後、まちがい探しなどの脳トレを行っていました。毎回、お弁当ありで、食事の後は恒例のビンゴ大会で大盛り上がり、その後、ゆっくりおしゃべりをして過ごしているそうです。



## パンダオセロで脳トレ

数人ずつチームを組んで「会の始めに必ずパンダオセロを行い、頭の体操をしているのよ。」と話し、次の手を考えながらオセロをしていました。毎週月曜日に集まって運動も行っており、ボールを使ったり、会長が自ら考案した曲に合わせての体操も行っていました。レクや折り紙、あやとりなども行っているそうです。



&lt;会の始めに行うパンダオセロ&gt;

### ①台町片山ふれあい会

発足年月：平成20年7月  
場 所：台町片山集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円



### アイデアを出し合ってます

皆さん、歩いて集会所に来ます。会長はじめ、皆さんでアイデアを出しながら物づくりやゲームなどを行って過ごしているそうです。今回は牛乳パックを利用し写真立てを作成しました。午後からは数字ブロックの脳トレやさいころころがしゲームなど時に大笑いしながら楽しく過ごしました。

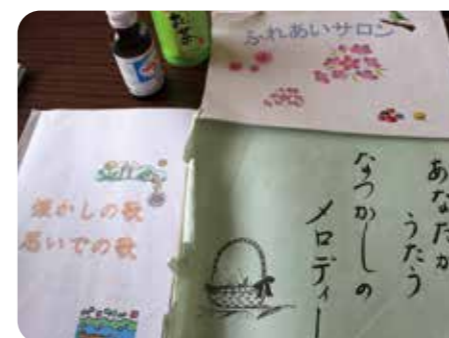
①台町片山ふれあい会

### 美声が響き渡ります

発足当時に社協より配布された歌本を現在も大切に活用しています。いつも一通り歌っておしゃべりを楽しんでいるそうです。「気心の知れた仲間とおしゃべりはストレス発散にもなるのよ。」と話していました。



<大事に活用している歌本>



### ③原町ふれあい会

発足年月：平成13年  
場 所：原町集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円

③原町ふれあい会

④長根ふれあい会

### ②おたてやま会

発足年月：平成28年7月  
場 所：坂町大日堂  
開 催：不定期  
会 費：1回/200円～

②おたてやま会



### 坂町大日堂祭典にて

毎年、大日堂のお祭りの日に地区の皆さんで清掃をしているそうです。今年も清掃後、光明院住職からご祈祷して頂き、その後、サロンを開催しました。また、地区の清掃や認知症サポーター養成出前講座、地区の自主防災総合避難訓練を行うなど、さまざまな活動を行っています。

### 健康教室にて学習

今回は健康教室にて「正しく知ろう認知症」の話を聴き、認知症予防の運動など行いました。また、食19推進委員の方々に「バランスのとれた食事」を作ってもらい、皆さんで美味しく頂きました。普段は花壇整備や創作活動なども行っているそうです。ご夫婦での参加も多く、地区の皆さんで活動しています。



### ④長根ふれあい会

発足年月：平成11年6月  
場 所：長根生活センター  
開 催：月1回  
会 費：1回/200円

### ⑤ さわやかサロン

発足年月：平成24年4月  
場 所：金山まちづくりセンター  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円～



### 物作りが楽しいです

花壇の手入れや清掃、折り紙など物づくりの活動をしているそうです。物づくりの制作活動の時は食事付きになるそうで「食事の後のコーヒーなど飲みながら、おしゃべりするのも楽しみのひとつだよ。」と話していました。今回は折り紙でカード入れや箱作りをしました。

⑤ さわやかサロン  
⑥ 4区ふれあいサロン



<小さな折り鶴>



⑧ 金山一区ふれあい会

### ⑥ 4区ふれあいサロン

発足年月：平成25年4月  
場 所：金山まちづくりセンター  
あぶくま荘  
開 催：年2回  
会 費：1回/200円～



<カラオケしながらノリノリです>

### 仮装大会で大にぎわい

男性陣が料理を作り女性陣にふるまう会とあぶくま荘にて仮装大会、食事付きの地区全体の交流をかねて年2回活動をしているそうです。

今回は区長さんから、「入浴中の事故防止」についてのお話もうかがいました。

仮装大会でのカラオケは大盛り上がりでした。



### ⑦ 表小路ふれあい会

発足年月：平成11年4月  
場 所：表小路集会所  
開 催：毎月10日  
会 費：1回/300円



⑦ 表小路ふれあい会

### ⑧ 金山一区ふれあい会

発足年月：平成11年6月  
場 所：一区集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円



### 作品づくりが楽しみです

手芸、工作、折り紙が大好きな皆さん、色々な作品づくりをしているそうです。今年の金山地区の豊饗祭には手作りの帽子かざりと種子を合わせて壁画を作成し、展示したそうです。歌や踊りが得意な役者揃いで敬老会のアトラクションも参加していたそうです。

### 地元の野菜で美味しい会食

区長さんから防災の話をうかがったり、脳トレを行ったりしています。食事付きで野菜などは会員の方がご自身で作ったものを提供して下さるそうです。「地元の自分たちで作った物はやっぱりおいしいね。」と話しながら、にこやかに食事されていました。



### ①上区小富士会

発足年月：平成17年4月  
 場所：上区集会所  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円



〈ほぼ毎回出るアイス〉



### 5人で頑張ってます

発足当時より、会員が少なくなり現在5人で活動しています。王将と星影のワルツの替え歌は必ず歌います。脳トレをしたり、輪投げなどのレクも行っています。ほっと一息タイムには、ほぼアイスが出るそうです。

### ③すみれお茶のみ会

発足年月：平成10年4月  
 場所：古田担い手センター  
 開催：毎月第4木曜日  
 会費：なし



〈七夕飾り作成中〉

### 気心知れた仲間です

皆さん、お互いのことをよく知っていて得意なこと、好きなことなどお互いのことを七夕飾りを作りながら話して下さいました。毎回、歌詞などを入れたファイルを持参し、皆さんで歌ったり音読したり、「としをとるってどんなこと」(ウサギとカメの替え歌)は必ず、歌うそうです。

### ③すみれお茶のみ会

### ④東山鷲平ふれあい会

### ①上区小富士会

### ②川平はつらつ会

### ④東山鷲平ふれあい会

### ②川平はつらつ会

発足年月：平成19年  
 場所：川平生活センター  
 開催：月1回  
 会費：1回/300円



〈サザエさん体操〉



〈簡単な手遊びで大盛り上がり〉



### 笑い声があふれています

ご夫婦や娘さん、お嫁さんと家族みなさんで参加しています。簡単な手遊びであっても真剣に挑戦し、大盛り上がりで笑い声が溢れていました。普段はまちがい探しや簡単なゲームを行っているそうです。



### 合同で活動しています

### ④東山鷲平ふれあい会

発足年月：平成21年4月  
 場所：東山・鷲平集会所  
 開催：偶数月1回  
 会費：なし

東山地区と鷲平地区合同で行っており、会場は交互に集会所で行っています。相馬に出かけたりなどのお出かけ行事や健康教室なども行っているそうです。今回は室内で出来るレクを行いました。元気いっぱいの皆さんは軽々とこなし、どのレクも「楽勝・楽勝」と笑顔でした。

### ⑤裏区お茶のみ会

発足年月：平成22年4月  
 場所：筆甫活性化センター  
 開催：毎月第4月曜日  
 会費：1回/100円



〈干支のゲームをしました〉

※中区げんき会、裏区お茶のみ会共に、集会所に座敷とフロアがあり、脳トレやおしゃべりは座敷、フロアでは体操やゲームと使い分けています。

### 謡曲から始まります

会の始まりは、いつも謡曲を謡うこと、皆さんとてものびやかな歌声でした。その後は、ペタンクや輪投げなどのレクを行い、身体も動かしているそうです。今回は干支のゲームやお手玉ゲームなどを行いました。



### 賑やかに活動

地区の皆さん、多数参加しており、賑やかに活動しています。脳トレやゲームなども行い、お出かけ行事も年1回行っているそうです。生涯学習協力員が昼食作り等のお世話係を担って下さっているそうです。今回は、手遊びや簡単なレクなど行い、笑いながら身体を動かしました。

### ⑥中区げんき会

発足年月：平成20年4月  
 場所：中区集会所  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円～



### ⑦北山お茶飲み会

### ⑦北山お茶飲み会

発足年月：平成17年  
 場所：北山生活センター  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円



### まずはお茶のみから…

マイカップを持参し、好きな飲み物を選び、まずはお茶のみから始まります。皆さんで、近況報告などのおしゃべりをし、脳トレや自分達で考えたゲームなどを行い、楽しく過ごしているそうです。今回は七夕飾りを作成しました。

### 皆さんが主に行っている活動

#### 体操

健康体操  
 ダンベル体操  
 おらほのラジオ体操  
 手足の体操

#### 脳トレ

まちがい探し  
 計算問題  
 音読  
 ぬりえ  
 パズル

テーマソング  
 歌  
 カラオケ

#### レクリエーション・ゲーム

輪投げ・トランプ  
 しりとり・言葉遊び  
 ビンゴ  
 ペタンク  
 昔話

#### 手芸・工作

折り紙・編み物  
 リース作り  
 バッグ作り

健康教室  
 出前講座  
 防災訓練  
 移動研修

新年会  
 ひな祭り  
 七夕  
 夏祭り  
 季節行事  
 クリスマス会  
 忘年会  
 芋煮  
 紅葉狩り  
 その他  
 神社清掃  
 花壇整備

などなど…

皆さん知恵を出し、工夫を凝らし、様々な活動を行っています。



### ①あたご会

発足年月：平成8年4月  
場 所：下町集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/400円

### ③空久保お茶のみ会

発足年月：平成28年4月  
場 所：空久保集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/200円



## 活動内容、盛りだくさん！

運動サロンを取り入れ、会長の掛け声に合わせてボールを使い思い思いに身体を動かしています。  
身体を動かした後は、ぬりえや計算プリントなどの脳トレを行っています。  
毎回、スタッフが美味しい食事を用意してくれて、皆さんとても楽しみにしています。  
食事前にはスタッフの皆さんも混ざって、歌を歌ったり、手遊びをしながら、楽しく面白く、大笑いしながら活動しています。



〈小学校のイスに座り〉



## 小学校のイスで若々しく

大内小学校から児童が使っていたイスを譲り受け、そのイスに腰掛け、童心にかえて体操を行っています。  
ぬりえや折り紙などをしたり、おしゃべりしながら情報交換などを行っているそうです。  
今回は出前講座にて、館山折り紙会の皆さんに来ていただき、干支に合わせて犬を折り、色紙を作成しました。それぞれ可愛い犬が出来上がりました。

### ②鎌倉会

発足年月：平成23年4月  
場 所：岩城集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円



## 夜、開催しています

日中、仕事をしている方が多いので、夜に開催しているそうです。  
研修会で習ったレクなどを取り入れて活動しています。また、認知症予防の話や情報交換なども行っており、年2回、お花見とクリスマス会は、日中、開催しているそうです。  
仕事や家庭のことを一段落つけてから、ゆったりした気持ちであれこれ話しているそうです。

①あたご会 ●

③空久保お茶のみ会 ●

②鎌倉会 ●

●④青葉会

### ④青葉会

発足年月：平成17年  
場 所：青葉コミュニティセンター  
開 催：月1回  
会 費：1回/300円



## 元気の秘訣は笑うこと

青葉地区の熊野神社の清掃を行い、きれいになった後は、青葉温泉にて食事会をしました。  
出前講座を取り入れて、ニュースポーツで身体を動かしたり、2泊3日の温泉旅行もしているそうです。地区の皆さん、とても仲良しで、いつも笑顔で溢れています。「元気の秘訣は笑うこと」とお話がありました。



### ⑤なでしこ会

発足年月：平成23年8月  
場所：田林集会所  
開催：月1回  
会費：なし

<集会所前で皆を待っています>



### おしゃべりが何よりも楽しい

花壇作りや手入れを行ったり、造花づくりなどをしながら皆さんで近況報告や情報交換などおしゃべりをし、活動しているそうです。おしゃべりの間には、「おらほのラジオ体操」を行い、身体をほぐしているそうです。「何をやるよりも、みんなでおしゃべりすることが一番楽しいの。」と話していました。

### ⑧南伊手お茶のみ会

発足年月：平成19年6月  
場所：南伊手公会堂  
開催：毎月15日  
会費：1回/200円



### ちょっと一杯もあります

出前講座を取り入れたり、軽運動や脳トレ、ぬりえを行ったりしています。ちょっと一杯…とお茶からお酒へ移行することもあるそうです。お出かけ行事は大変なので集会所で出来ることを楽しんでいるそうです。



### ⑥ひまわり会

発足年月：平成24年4月  
場所：田辺集会所  
開催：月1回  
会費：なし



### 今年度、花壇を広げました

今年度、広げた花壇の植え替え作業をしました。「草むしりが大変だけど身体を動かすのはちょうどいいの。」と話していました。皆さん、手まめにそれぞれ自慢の手づくりの品を持ち寄って、日々の出来事や情報交換など楽しくおしゃべりしながらお茶のみしています。



- ⑤なでしこ会
- ⑦あじさい会
- ⑥ひまわり会
- ⑧南伊手お茶のみ会
- ⑨やまぶき会

<講話前に七夕飾り作り>



### 「ナベコの神様」の話

普段は脳トレやボールゲームなどを行っていますが、今回は出前講座を行いました。講師の鈴木悦郎さんより「もっと知りたい”ふるさと・大内”-七夕行事・熊野神社-」についての講話をお聴きしました。神殿を新しくする際に懸仏と思われるものが発見され、昔から「ナベコの神様」と呼び言い伝えがあったそうです。とても貴重なお話でした。

### ⑨やまぶき会

発足年月：平成25年4月  
場所：山屋敷集会所  
開催：偶数月 第3水曜日  
会費：1回/500円

### ⑦あじさい会

発足年月：平成25年6月  
場所：北伊手集会所  
開催：月1回  
会費：実費負担あり



### 楽しくダンベル作り

今回はダンベル作りを行いました。野菜づくりの話から地区の話などあれこれ話をしながら作成していました。普段は花壇の草むしりをしたり折り紙や音読などもしているそうです。また、皆さんご自慢のお茶菓子をいつも持参しているそうです。



### ちょこっとコラム

### 「どうもないん」の名称について

地域のお宝といえる活動を町民の皆さんにも知っていただくにあたり、名称を考えたいと思いました。丸森らしさが伝わり、「お互い様」・「おかげ様」の相互関係が表せるような何か良い言葉はないだろうか。話し合いの中で、「〇〇ないん」という丸森弁の柔らかい挨拶代わりにも使われる、「せっかくどうもないん」の言葉が出ました。ありがとうの気持ちが、ご近所・地区・町内に広がっていくように地域づくりができればいいなという願いを込めて『どうもないん』にしました。

これからも皆さんの活動は地域のお宝です。「お互い様の助け合い」の輪が町全体に広がるように、丸森町社会福祉協議会はふれあいサロンを応援し続けます。



### 楽しい話が次から次へと・・・

皆さん、集会所まで近いので徒歩で集まるそうです。年2回、お出かけ行事を行っているようですが、普段は皆さんでお茶菓子や漬物などを持ち寄っておしゃべりに花を咲かせています。地区での出来事や情報交換の場にもなっています。

### ①はつらつ会

発足年月：平成18年3月  
場所：清水下集会所  
開催：毎月第1水曜日  
会費：1回/300円



<ご近所同士の仲良し姉妹>

### <手作りゲームで楽しく>



### 会の始まりはテーマソングから

会の始まりは「迫あじさい会の歌」(きよしのズンドコ節替え歌)を歌います。会長自らゲームなど作成し、道具も工夫して作って行っています。皆さんで声を掛け合い、どうしたらうまくいかなど、あれこれ考えながら楽しく行っていました。計算問題の脳トレやぬりえも行い、美味しい食事を頂きました。

### ③迫あじさいの会

発足年月：平成18年7月  
場所：迫集会所  
開催：毎月25日  
会費：1回/200円



<テーマソング>

### ①はつらつ会

### ②源太郎ひまわり会

### ③迫あじさいの会

### ④山ゆり会

### ④山ゆり会

発足年月：平成18年4月  
場所：山口集会所  
開催：毎月第3日曜日  
会費：1回/300円



小齋地区

小齋地区



<おしゃべり二次会>



### ②源太郎ひまわり会

発足年月：平成18年8月  
場所：源太郎集会所  
開催：月1回  
会費：1回/200円

### コタツで二次会

カラオケで歌をうたい、かなひろいやまちがい探しなどの脳トレやぬりえなど行っています。今回は皆さんで輪になりお手玉ゲームを行いました。食事の後で、コタツを囲んで「おしゃべり二次会」があり「それがとっても楽しみなの。」と笑顔で話していました。

### いつまでも健康で！

集会所に来た方から、元ナースさんに血圧測定をしてもらいます。生活信条を唱和し、お茶のみ会のテーマソングの歌を歌って始まります。なるべく皆さんが参加できるように、歩いてもこられる集会所で活動しています。今回は会員の方の「狼の眉毛～陸前・陸中の昔ばなし～」という方言での昔話の朗読がありました。



### ⑤なの花会

発足年月：平成23年6月  
場 所：北新集会所  
開 催：毎月 第1月曜日  
会 費：実費負担あり



### 物作り大好き7人

物作りが好きな皆さん。花壇整備などもしますが、作品作りをする時は、週1で集まることもあるそうです。仕上がった作品は小斎まちづくりセンターに出展したり、お友達にあげるそうです。「手を動かし（作品作り）口を動かし（おしゃべり）笑いながら過ごすのが何よりも楽しい。」と話し、笑顔があふれていました。



### ⑦弓目木あじさいの会

発足年月：平成26年4月  
場 所：弓目木集会所  
開 催：毎月20日  
会 費：1回/200円～



### 笑顔は元気の源

普段からご近所さん同士でお茶のみをしているそうですが、月1回のお茶のみサロンも楽しみにしているそうです。地区のことや日々の出来事などおしゃべりがつきることがありません。歌をうたったり、ゲームを間にはさみながら、おしゃべりを楽しんでいます。また、震災後、山元町より移住してきた方もおり、「皆さんとの交流が楽しみなの。」と話していました。



小斎地区

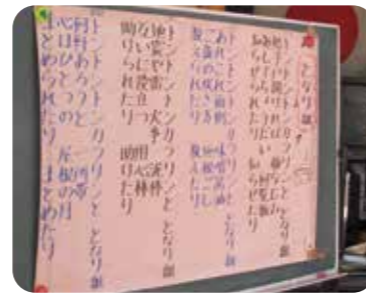
小斎地区

### ⑥ふくちゃん

発足年月：平成18年4月  
場 所：中原集会所  
開 催：毎月 第3木曜日  
会 費：1回/100円

### レクでお茶のみであふれる笑顔

テーマソング「となり組」を歌って会が始まります。研修会で習ったレクなどその都度、取り入れています。小斎まちづくりセンターからゲームを借りたり、今回はBAGGO（バッグ）を楽しく行いました。お茶菓子も皆さん持ち寄り、あれこれおしゃべりも楽しんでいました。



### ⑧お麓会

発足年月：平成18年4月  
場 所：麓集会所  
開 催：毎月 第3木曜日  
会 費：年/2,000円



### 話はつきることなく

「おらほのラジオ体操」で身体をほぐします。その後、皆さんで近況報告や情報交換などおしゃべりを楽しんでいます。季節の行事も行っており、忘年会はあぶくま荘に行くそうです。今回は芋煮会でした。皆さんと楽しいおしゃべりをしながら、美味しい芋煮汁を頂き、話がつきることがありませんでした。



### ①つくしの会

発足年月：平成10年7月  
場 所：林業センター  
開 催：毎月 第2・4水曜日  
会 費：年/2,000円



### おらほのラジオ体操から始まり

替え歌に合わせて体操をしたり、歌をうたったり、お手玉の昔あそびをしたり、ゲームをしたり色々な活動をしています。昔、船頭さんだった会員の方もおり、美声をきかせて頂きました。ぬりえや手工芸品は趣味の展示会に出展しているそうです。

### ②大館ふれあい会

発足年月：平成11年6月  
場 所：ミニ集会所  
開 催：毎月10日  
会 費：なし

### おしゃべりに花を咲かせて

現役ナースさんに血圧測定をしてもらい、健康チェックをします。「丸森駅に花木を植える会」のお手伝いで花壇清掃や丸森駅の構内の飾り等をしているそうです。今年は七夕飾りや駐車場のかかし作りも行ったそうです。



### ⑤ひまわりお茶会

発足年月：平成14年1月  
場 所：館矢間まちづくりセンター  
開 催：毎月 第2火曜日  
会 費：なし



### 美味しい話が盛りだくさん

H14年3月から料理教室を始め、ちょうど100回行ったところでお茶のみサロンに切り替えたそうです。おしゃべりの話題は、お料理の話で大盛り上がり。色々なおいしい料理の作り方をお聞きしました。また、おしゃべりの間に手指体操など行っていました。



### ③大館むつみ会

発足年月：平成27年4月  
場 所：館矢間まちづくりセンター  
開 催：毎月 第1月曜日  
会 費：年/300円



### みんなでワイワイ作品作り

元ナースさんが血圧測定をして、アドバイスもしています。手芸や工作などの物づくりをし、まちづくりセンター文化祭や趣味の展示会に出展しているそうです。作成中はお互いに教えたり、教えられたり助け合いながら行っているそうです。まちがい探しや計算問題などの脳トレも行っていました。カラオケ付きランチのイベントもあるそうです。



### ②大館ふれあい会

- ③大館むつみ会
- ④ふれあいサロン坪石会
- ⑤ひまわりお茶会
- ⑥薬師堂ふれあい会

### ①つくしの会

### パタカラ体操でにこやかに

親子の参加やお孫さんの参加もあり、可愛いアイドルで皆さんの癒しになっているそうです。必ず歌をうたい、保健師の指導をうけて、口腔体操のパタカラ体操を取り入れています。体操の効果があらわれ、「笑うことはいいことだよね。」と終始、笑い声があふれていました。



### ④ふれあいサロン坪石会

発足年月：平成26年10月  
場 所：館矢間まちづくりセンター  
開 催：毎月 第1土曜日  
会 費：1回/100円

### 折り紙で脳トレ!

玉川・東玉川・薬師堂の三地区から参加しています。会員の中に「館山折り紙の会」の方がいて、折り紙を教わって作るそうです。お茶菓子入れはきれいに折り紙で折られていました。また、まちがい探しや脳トレも行っていますが、主に日々の出来事や地区のことをおしゃべりして過ごしているそうです。



<手作りお茶菓子入れ>

### ⑦北丸森駅前「ベルの会」

発足年月：平成27年5月  
場 所：会長宅  
開 催：毎月 第2土曜日  
会 費：年/2,500円



〈ダンベル持って思いのまま体操〉



### 自由に楽しくダンベル体操

会長宅を開放して行っています。独居男性の参加もあり「とても楽しみにしている。」と話しています。ぬりえや脳トレも行っており、365歩のマーチに合わせ、それぞれダンベルを自由に動かしながら体操を行っています。



### ⑧もくれんの会

発足年月：平成19年3月  
場 所：二区中集会所  
開 催：毎月 第1月曜日  
会 費：1回/100円

### トランプで元気もりもり

1人1人近況報告を行います。歌を歌ったり、脳トレもしています。なんと言っても、大盛り上がりは恒例のトランプ大会、作戦を練ったり、大声で笑ったりと楽しく行っています。



〈見事、ホールインワン!〉



### ⑦北丸森駅前「ベルの会」

### ⑧もくれんの会

### ⑨一区東なかよしお茶のみ会

### ⑨一区東なかよしお茶のみ会

発足年月：平成17年4月  
場 所：東方集会所  
開 催：毎月 第4土曜日  
会 費：実費負担あり



### 手作りゲームでわきあいあい

ゲームなど自分たちで工夫して作成し活動しています。今回はホールインワンゲーム等を行いました。ルールも色々あり、脳トレにもなっています。成功すると皆さんで喜んで声を掛け合うなど楽しく行っていました。



### ①3区ふれあい会

発足年月：平成11年8月  
場 所：下柳沢集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/200円



### 地区の皆さんと仲良く交流

花壇整備やホタルの生態学習を行ったそうです。移動研修や健康教室、集会所の清掃も行っているそうです。また、地区の活動にも参加し、花壇で夏祭りを行いました。

### ②4区ふれあい会

発足年月：平成19年5月  
場 所：地場産業センター  
開 催：月1回  
会 費：1回/200円



### ①3区ふれあい会

### ②4区ふれあい会

### 地区の活動にも参加

4区公民館の井戸周辺の草刈りをし、ふれあい花壇の整備も行い、その後、食事会をしたそうです。健康教室や防災訓練も行っているそうです。地区の春祭りや運動会にも参加し、地区の皆さんとの繋がりもあるそうです。



### ③堂山ふれあい会

開催年月：平成11年6月  
 場所：1の1集会所  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円



### 元気よくまるもり体操

まるもり体操を取り入れて毎回行っています。皆さん、身体を動かすのが好きで、伸び伸び体操していました。出前講座や夏には子どもたちとの交流会を行ったりしているそうです。「ここにくるとみんなであれこれおしゃべり出来て、楽しいし元気になるの。」と話がありました。皆さんで相談して活動内容を決めているそうです。

### みんながやって楽しい!

「みんながやって楽しい!」がモットーで活動内容を皆さんで相談して決めて行っています。「家の外に出て、外の空気吸ってみんなと話すと楽しい。」と話し、今回は七夕飾りを作りながら、笑顔で会話を楽しんでいました。移動研修や出前講座なども行っているそうです。



### ④オードリー

発足年月：平成11年6月  
 場所：いこいの家  
 開催：毎月 第3金曜日  
 会費：1回/200円~

### ③堂山ふれあい会

### ④オードリー

### ⑦ざっくばらん会

### ⑤7区ふれあい会

### ⑧こだま会

### ⑥おりっぱか会



### ⑥おりっぱか会

発足年月：平成11年8月  
 場所：柳沢公民館  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円



### にこやかに過ごしています

日々、丹精こめて作っている野菜などを直売所に出し、その時にお茶のみサロンの日程を決めて活動しているそうです。普段は花壇の手入れや移動研修もしているそうです。また、引越ししてもお手伝いに来てくださる方もおり、皆さん、とても仲良しです。



### ⑦ざっくばらん会

発足年月：平成18年4月  
 場所：6区集会所  
 開催：毎月 第4水曜日  
 会費：1回/200円



### 皆で大盛り上がり!

皆さん、グランドゴルフで鍛えてるとあってスカットボールもお見事な腕前でした。「楽しく過ごすのが目的」とお話があり、ボランティアさんも食事の用意をしながら一緒に活動して笑い合っていました。普段は花壇整備やぬりえなどの活動も行っているそうです。

### ⑤7区ふれあい会

発足年月：平成11年6月  
 場所：生活改善センター  
 開催：月1回  
 会費：1回/200円~



### おしゃべりを楽しみながら...

今回は2月に大張地区の趣味の作品展に出展作品の「アクリル毛糸はたき」作り。会長とスタッフがーから作成図を作り下準備をし、皆さんであれこれおしゃべりしながら、それぞれ無事完成。普段は出前講座を取り入れたたり、お出かけ行事も行っているそうです。また、会員のお孫さんも参加しており、皆さんの癒しのアイドルです。地区のまとまりも良く、夏祭りにもぎやかに行われています。



### 笑顔になれる場所

会員の中に「丸森ざっと昔話の会」所属の方がいて、昔話を聞いたり、脳トレやレクを行っています。会長とスタッフはおいしい昼食作りをしてくれます。「皆さんで食べる食事はやっぱりいいよね。自然とにこにこになるよ。」と話していました。東京から移住してきた方も参加しており、楽しく過ごしているそうです。



### ⑧こだま会

発足年月：平成14年4月  
 場所：5区集会所  
 開催：月1回  
 会費：1回/300円~



### ①共愛スマイルサロン

発足年月：平成21年4月  
場 所：共愛生活改善センター  
開 催：月1回  
会 費：なし



### 和やかな雰囲気の中で

始めに、軽体操をし、お茶を飲んで一息つきます。  
ひとときおしゃべりを楽しんだ後は、まちがい探しやクロスワードを行いました。  
お互いに声を掛け合い、答えを見つける姿が見られました。  
答え合わせの後は、今度は皆さんで和やかな雰囲気の中、レクを楽しみました。  
月に2回集まる時もあるそうです。

### ③スマイルふれあいサロン

発足年月：平成17年6月  
場 所：入区集会所  
開 催：月1回  
会 費：なし



### 地区の皆さん、仲良しです

スマイルロードの花植えからお茶のみサロンへ。ご夫婦、親子、引越し後も年何回は参加している方がいるなど、皆さんとても仲良しです。2月には会員が講師となり、絵画教室を行い、個性的な作品が次々と出来上がりました。「これからも続けてそのうち、展示会でもすっか。」と皆さん、笑顔で話していました。



### ③スマイルふれあいサロン

### ④耕野ぴんとろの会

発足年月：平成28年4月  
場 所：耕野ふるさと交流センター  
開 催：毎月 第2・4火曜日  
会 費：1回/100円



### ①共愛スマイルサロン

### ②かたくりの会

### ④耕野ぴんとろの会

### ⑤お茶のみすっ会

### 明るく楽しく元気よく

耕野地区全地区対象で運動サロンを行っています。主に東部、川向、芦沢、大和沢下地区の皆さんが集まっています。思いっきり身体を動かし、時に大笑いでレク等も楽しんでいます。まちがい探しなどの脳トレも行っています。スタッフが毎回、工夫をこらして皆さんを楽しませています。



### ②かたくりの会

発足年月：平成27年6月  
場 所：大和沢上集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/100円



### アイデアを出し合って

夏には耕野地区の夏祭りに出品する七夕飾り作りを2日間行っているそうです。3年連続入賞し、今年度は見事、金賞受賞しました。皆さん色々アイデアを出し合って、来年度の作品作りにも意欲満々です。普段は花壇整備や健康教室なども行い、おしゃべりしながらお茶のみも楽しんでいるそうです。



### ⑤お茶のみすっ会

発足年月：平成19年4月  
場 所：大和沢下集会所  
開 催：月1回  
会 費：1回/100円

### 昔話に花が咲く

今年で発足から10年を迎え、最高齢の方は90歳になるそうです。昔話に花が咲き、色々教えて頂きました。お茶のみすっ会ではおしゃべりを楽しみ、ぴんとろの会の運動サロンにも参加して、身体を動かし健康で元気でいられるように努めているそうです。





発 行

社会福祉法人 丸森町社会福祉協議会

住 所 〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋48番地

電 話 0224-72-2241

E-mail [marumori-syakyo@town.marumori.miyagi.jp](mailto:marumori-syakyo@town.marumori.miyagi.jp)