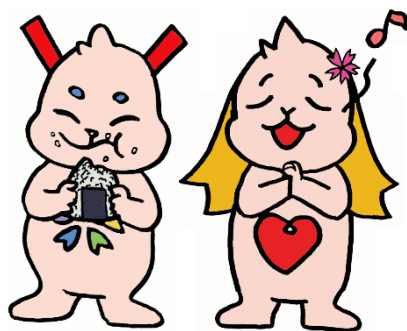


わくやのお宝再発見！ おらほの支えあい活動実践集 2023



社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議





世代を超えたつながりづくりに取り組んだ事例を中心にご紹介!

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 01 | <u>宮城県涌谷高等学校</u>
社協とのコラボプロジェクト
P.2~ | 02 | <u>涌谷町立麓岳白山小学校</u>
施設で念願の対面交流
P.5 |
| 03 | <u>9の3区地域福祉会</u>
地域でカフェ&コンサート
P.6 | 04 | <u>上小塚区自治会</u>
老若男女が集う真夏の日
P.7 |
| 05 | <u>脇区自治会</u>
毎年恒例! 世代間交流行事
P.8 | 06 | <u>わくわくこどもカフェ</u>
涌谷町に子ども食堂を!
P.9 |
| 07 | <u>まちかど保健室</u>
地域のなかの身近な保健室
P.10 | 08 | <u>民生委員児童委員協議会</u>
あいさつ運動で活動PR
P.11 |
| 09 | <u>暮らしのお役立ち情報①</u>
あんしん連絡カード
P.12~ | 10 | <u>暮らしのお役立ち情報②</u>
地域の集いの場リスト
P.14~ |
| 11 | <u>暮らしのお役立ち情報③</u>
おらほの支えあい企業リスト
P.17~ | 12 | <u>暮らしのお役立ち情報④</u>
町民バス「マイ時刻表」
P.23~ |

発行にあたって

近年、少子高齢化や人口減少といった問題が大きな話題となり、私たちが暮らす地域を取り巻く環境もそれに伴って変化しています。涌谷町においても、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加するなど、その対応は重要な課題となっています。

しかし、日々の暮らしの中で困りごとを抱えるのは高齢者や障がいをお持ちの方に限らず、出産や子育てといった人生の様々な場面で支援を必要とすることは誰にでも有り得ます。複数の困りごとが複雑に絡み合い、多様化している状況もあり、地域生活課題に対応するためには、同じ地域に住む住民同士がお互いに気かけ合い、誰もが安心して「ここに暮らし続けたい」と思うことができる地域づくりを進める必要があります。

このような状況のなか、涌谷町社会福祉協議会では平成 29 年度から生活支援体制整備事業（介護保険法 第 115 条の 45(地域支援事業)）を町から受託し、今年度で 7 年目を迎えました。地域の支え合いを推進するため、生活支援コーディネーターの配置や、「わくや地域まるごと会議（涌谷町生活支援体制整備事業協議体）」の設置運営を進め、地域資源や地域課題等の情報の共有を図りながら、涌谷町ならではの支え合いの仕組みづくり、地域づくりに取り組んできました。

そして、その活動の一環として、地域で取り組んでいる支え合いの活動等を「お宝」とし、多くの皆さんに発信するため「わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集」を発行しています。

令和 4 年度は、「若い世代とのつながりづくり」を事業全体のテーマに掲げ、活動を進めてきました。若い世代の地域活動への興味関心が薄れてきていると言われてはいますが、地域には「若い自分たちが涌谷を盛り上げていこう！」「自分にできることなら協力したい！」「自分たちだからこそ、できることがあるはず！」という思いをもって活動している方たちが多くいます。

本実践集では、生活支援コーディネーターが取材した地域の活動や、わくや地域まるごと会議発信でスタートした取り組みをご紹介しますので、ぜひご覧いただき、多世代がつながるためのきっかけづくりのヒントとしていただければ幸いです。

01

涌谷高校×涌谷町社協コラボプロジェクト

宮城県涌谷高等学校

「地域のためにできることをしよう！」という涌谷高校の皆さんの想いと、「若い世代とのつながりづくりを進めたい！」という社協の想いが結びつき、コラボプロジェクトとして様々な活動を実施しました。

①おらほのベンチ作製ボランティアに挑戦!

わくや地域まるごと会議では、町を快適に、安心して歩くことができる環境を整備すると共に、バスの待ち時間や散歩の休憩、屋外での集いなど、誰でも気軽に利用できる「おらほのベンチ」の作製・設置を進めています。

涌谷高校の生徒の皆さんは、夏休み期間中のボランティアとして、シルバー人材センターの大工さんを講師に、地域の方々と一緒にベンチ作製に挑戦しました。インパクトドライバーの使い方を教えてもらったり、一緒にペンキ塗りをしていると、自然と会話がうまれ、参加者同士の交流につながっていました。

作製していただいたベンチは、地域の集会所やバス停前に設置し、多くの方に活用されています。

笑顔が増える
お手伝いしませんか?
地域にベンチを設置しよう!

誰でも座れる「おらほのベンチ」を一緒に作りませんか?
涌谷町社会福祉協議会では、手作りベンチの設置を通し、町を快適に、安心して歩くことができる環境を整備すると共に、バス待ち時間や散歩の休憩、屋外での集いなど、多目的に活用していただき、自然な交流やコミュニティづくりのきっかけをつなげることを目指し、「おらほのベンチ設置プロジェクト」を進めています。

「バスを待っている間、ずっと立っているのは大変だな...おらほのベンチがあったら、休憩しながら歩けるのに...」という声から生まれたベンチ。何だかんだと、作りたいと思いませんか?

活動日時
①8/22(月) 10:00~12:00
②8/22(月) 13:30~15:30
③8/23(火) 10:00~12:00
④8/23(火) 13:30~15:30

募集人数
①~④それぞれ3名
※「①と②に参加」など、複数参加もOK!

集合場所 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ

注意事項
・軍手、タオル、飲み物等は持参してください。
・ペンキ塗り等の作業がありますので、汚れても良い服装で参加してください。

申し込み
締め切り: 8/8(月)まで
防災主任の津守先生へ申し込みをお願いします。

おらほのベンチに関しては、QRコードからこちらをチェック!

Instagram ← Instagram
Facebook → Facebook

ボランティア募集の手引き



参加してくれた高校生の声

ベンチ作りボランティアはこれが初めてでしたが、今日の活動を通して、卒業して涌谷にいてもいなくてもその地域のこういった活動に進んで参加したいと思いました。今日一緒に活動した方々には感謝の気持ちでいっぱいです！そして後輩の人達にもぜひ進んでボランティア活動に参加して欲しいと思います！

②社協オリジナルキャラクターをつくろう!

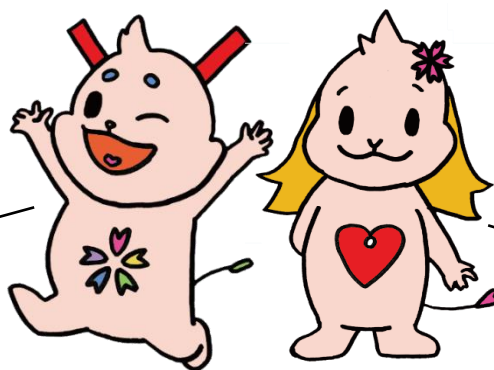
キャラクターデザインを担当してくれたのは、全国的にも活躍中の地元・涌谷高校美術部の皆さんです。社協からの「オリジナルキャラクターのデザインをお願いできないか」という相談を二つ返事で受けていただき、約1年間かけて生徒の皆さんと職員と一緒に取り組んできました。

デザインの決定までに2回のプレゼンを実施し、一つひとつのデザインに込めた想いを生徒の皆さんから説明。「もう少し涌谷らしさを表現できないか」「表情をやわらかくして



ほしい」など、細かな要望にも応えていただきました。デザインはどれも素晴らしいもので、最終決定にあたっては職員も悩みましたが、涌谷町らしさを伝えるモチーフを加えながら、色づかいや丸いフォルムで福祉の優しさや温かさを表現していたこと、子どもから高齢者まで馴染みやすい可愛らしいデザインであることが決め手になり、「つなぐん」と「つくるん」が誕生しました。

・町内にある赤い柱をイメージした角
 ・まる眉で天平(奈良時代)を表現
 ・自然の豊かさを表現した尻尾
 ・お腹の桜の花びらは五色。違いを認め合う多様性を表すと共に、涌谷町をイメージした配色になっています。



つなぐん と つくるん

・涌谷町の町花である桜の髪飾り
 ・幸福感や喜びを表すオレンジ色の耳
 ・尻尾のハートは福祉の優しさを表現し、お腹のハートとリンク
 ・お腹のハートはポケットです。中で素敵なものを作りだしています。



完成発表会では、社協会長から感謝状をお渡ししました。

「つなぐん」と「つくるん」には、地域福祉活動推進のため、主に広報活動で大活躍してもらっています。今後も様々なところで見かけると思いますので、可愛がってくださいね。



③認知症理解啓発のために活動しよう!

福祉専攻の4名の生徒の皆さんが、認知症理解啓発のために、自分たちにできることを考えながら活動してくれました。

一つ目は、社協で開催している認知症カフェ「さくらカフェ」に関する活動です。当日は、学校行事と重なったために残念ながら参加できませんでしたが、事前準備の小物作成に一生懸命取り組んでいただきました。

二つ目は、認知症サポーター養成講座で使用する寸劇動画の撮影です。実際に同講座を受講した後、認知症キャラバン・メイト、町包括支援班と協力して動画の撮影を行いました。寸劇は、①さっきも言ったよ編(何度も同じことを聞く)、②とったんでないの編(物盗られ妄想)の二つの事例で、孫になりきり、名俳優のような演技で良い対応と悪い対応を演じました。作成した動画は、町主催で行う同講座等で活用されています。

④わくや地域福祉フォーラムで発表しよう!

コラボプロジェクト最後のまとめとして、毎年社協が開催している「わくや地域福祉フォーラム」で、学校として力を入れている防災活動とボランティア活動について、活動発表をしていただきました。

住民と顔の見える関係づくりに取り組んでいること、今後もつながり続けていきたいと考えていることが伝えられました。



ずっと涌谷にいたのでは限らないけれど、どこに行っても地域を支える人材になれるように頑張ります。

「地域のために、何かをしたい!」という涌谷高校の生徒・先生の皆さんの気持ちは非常に心強いものです。今後も、楽しみながら、一緒に皆さんの活動ができれば嬉しいです。

02

ついに、念願の対面交流を実施！

涌谷町立笹岳白山小学校

1年をとおり、ゆうらいふ笹岳地域ケアセンター（デイサービス）の利用者の方々と交流を続けてきた笹岳白山小学校 6 学年の児童の皆さんが卒業を迎えるにあたり、念願だった対面交流を実施しました。



対面交流までの流れ

ずっと直接顔を合わせて交流したいという希望はありましたが、新型コロナウイルス感染症の感染対策のため、なかなか対面での交流を実施することができませんでした。しかし、そのなかでも今できることを考え、画面越しに一緒に合唱したり、お互いに質問し合ったり、児童の皆さんが考えたオリジナルのまちがい探しゲームを楽しんだりとオンライン交流を続けていました。

学校で楽しいこととはなんですか？



またね！今度は、直接会ってお話しようね。

対面交流の様子

そして、児童の皆さんが卒業を迎える前日。状況が落ち着いてきたこともあり、ついに念願の対面交流が実現しました。

新型コロナウイルス感染症の影響も考慮し、短時間で窓越しという形ではありましたが、プレゼント交換も実施。児童の皆さんからは健康長寿を願った手作りのお守り、利用者の方々からは卒業お祝いのバルーンブーケをそれぞれプレゼントしました。「これからも、笹岳白山小学校のことをよろしくお願いします。また遊びに来ます！」と元気に話してくれた児童の皆さんの笑顔がとても印象的でした。

実際にお互いの顔を見て、声を聞けたことが最高のプレゼント！心温まる幸せな時間でした。



03

集会所で、子どもも大人も癒しの時間 9の3区地域福祉会

若い世代にも、気軽に地域活動に参加してほしいと考え、地域の集会所を活用した様々なイベントを企画・開催しました。



なごみカフェ

行政区内のコーヒー屋さんのご協力をいただき、本格コーヒーを味わいながら、ゆっくり会話を楽しんだり、介護や子育てについて相談できるカフェを開店。編み物やパズル、切り絵など地域の方の作品を展示したり、ボランティアによるウクレレ演奏もありました。町や社協からは専門職が参加し、相談にも対応できるように配慮しました。

二胡・アコーディオンコンサート

おひとりのボランティアの方が、二胡とアコーディオンの両方を見事に演奏！日本の伝統的な曲のほか、シャンソンやロシア民謡など、様々な曲が披露され、参加者の皆さんは演奏に合わせて、口ずさみ、体を揺らしてリズムを取りながら聴き入っていました。



演奏終了後は、実際に楽器にも触れさせていただき、「初めて触った！」「すごいね！」と大盛り上がりでした。



スプリングマリンバコンサート

人のつながりで、プロのマリンバ奏者の方をお招きしたコンサートを開催しました。口コミで参加する方が増え、行政区以外からも大勢の方が参加しました。

子どもと一緒にお母さんたちも参加し、子どもから高齢者まで、皆で一緒に美しい音色に耳を傾けました。休憩中には、実際にマリンバに触れ、音を出す貴重な体験もできました。



素敵な音色で涙が出ちゃった。これから楽しいことがたくさんできると良いね！

04

恒例行事が復活！老若男女が集う真夏の日

上小塚区自治会

上小塚区の追戸横穴古墳清掃は、毎年恒例の活動です。清掃活動終了後の世代間交流夏祭りまでがセットの行事でしたが、近年はコロナ禍の影響でお祭りのみ中止していました。

しかし、感染状況も落ち着いてきた令和4年度は、「そろそろ開催しても良いのではないか」との意見が多く出始め、地域のなかで十分に話し合いを行い、久しぶりに夏祭りを開催することができました。

できることで清掃活動に参加

男性たちは草刈り、女性たちは草取りや草集め、子どもとお母さんたちはゴミ拾いと役割分担をしながら活動しています。

皆で協力すれば、
あつという間に作
業終了！



若いお父さんたちが大活躍！

夏祭りに欠かせないのが、屋台！そこで、若いお父さんたちの出番です。汗を流しながら、焼き鳥やポップコーンなど出店の準備を行います。皆さん笑顔で、準備をしているときから楽しそうでした。



作業後のお楽しみはコレ！

気持ち良く汗を流した後の一杯は格別。同時にあちこちから「あー！！」という声。皆と一緒に食べると、出店の料理もさらに美味しく感じます。



一緒に活動することで、
自然に交流ができています。

若い人たちが頑張ってくれて準備してくれる。やりたいことをやってもらうことが大事。自治会活動に興味を持つきっかけになる。

05

世代間交流グラウンドゴルフ大会開催！

脇区自治会

廃校になった小里小学校の校庭を活用し、毎年秋にグラウンドゴルフ大会を開催しています。スコアをつけて順位を競いますが、地域の子どもから高齢者まで、住民ならば誰でも参加することができます。



上手だねー！おじいちゃんより、上手いんでないの？

穴っこ近いんだから、よっくど狙わいんよ！



クラブやボールなど、必要な物品は箕岳公民館から借用し、少しでも負担を軽減できるように工夫。コースは校庭を1周するようにつくられており、「まだ半分も来てないの？歩くだけでも疲れでくっちゃね」と移動するだけでも、なかなかの運動になりました。



ドキドキの瞬間

ついに、お待ちかねの結果発表。点数が発表される度に、「おー！」「すごいね！」と歓声があがりました。見事ホールインワンを出した方は、大きな拍手で祝福されました。

最後に、全員に参加賞が手渡され、「また来年だな」と言い合いながら解散しました。

やさしい地域の目

子どもの人数自体が少なくなり、寂しい気持ちはありますが、地域の皆さんの子どもたちを見守る目は温かく、地域のなかで大切にされていることが伝わってきました。



06

涌谷町に子ども食堂が誕生！

わくわくこどもカフェ



美味しいね！

「涌谷町に、子ども食堂をつくりたい！」という同じ思いをもって集まったメンバーの皆さん。令和4年度は、子ども食堂立ち上げに向けて、まずはお試しとして「やきいも会」を開催しました。

最初はなかなか人が集まらず、不安でしたが、「ただ待っているより、声をかけてみよう」と、かごにやきいもを入れて周辺を歩いて声かけを始めました。すると、気になっ



た人たちが立ち寄ってくれるようになり、そのうち公民館などに掲示していたポスターを見た親子が「ちょっと来てみました」と顔を出してくれるようになりました。



室内(ゲストハウスあんだあも)では、折り紙が得意なメンバーが参加者の方々へ折り紙を教えてくれました。子どもたちでも簡単に折れるものばかりで、親子で取り組む姿も見られました。

子どもをもつ親世代と協力して洋服や学校用品を集め、おゆずり会も併せて実施しました。

令和5年度の活動を、少しだけご紹介!

月1回開催の子ども食堂がオープン！誰でも参加大歓迎です。食事・遊び・学びの体験をとおして、楽しい時間を過ごしています。



日時や会場はその都度お知らせしています。

07

地域のなかに保健室があったなら…

まちかど保健室

地域のなかに、学校の保健室のように「ふらりと立ち寄れる心の休まる場所があったら良いな」という思いから、元養護教諭の先生等が集まり、まちかど保健室は誕生しました。若者から高齢の方まで、どこかでのんびり過ごしてみたい、誰かと話したいときに立ち寄ることができる居場所です。

まちかど保健室では、研修会やコンサートなどのイベントも企画・開催しています。

大勢が集まるバザーを開催

洋服や食器、日用品など、様々なものが並ぶバザー会場は大賑わい。来場者の年代も幅広く、若いご夫婦や子ども連れの家族、近所で友人を連れてきた方々など様々で、多くの方が自由に出入りします。

まちかど保健室の皆さんは、来場された方々に積極的に声がけし、居心地の良い空間をつくるよう工夫していました。

これ似合うんじゃない？掘り出し物を見つけたね！



「生きる」を考える講演会を開催

複雑な社会のなかで、学校に行けない、社会に出られないなど、皆それぞれに思いを抱え、悩んだり苦しんだりしています。しかし、ほんの少し視点を変えることで、肩の荷が下りることもあります。そんなきっかけの一つになればと、町(福祉課)・社協との共催で、尚絅学院大学の岩倉名誉教授を講師にお招きし、『『生きる』ってたいへん！でも… ~いろんな人がいていいんだよ~』をテーマに、講演会を開催しました。

当日は約 70 名の方々が参加され、岩倉先生のお話真剣に耳を傾けていました。

08

民生委員・児童委員の日に、あいさつ運動！ 涌谷町民生委員児童委員協議会

「民生委員・児童委員の日 活動強化週間」に合わせ、涌谷駅前と町内小中学校に民生委員児童委員が立ち、広報活動のためのオリジナルポケットティッシュを配布しながら、あいさつ運動を行いました。

「おはようございます」「いってらっしゃい」「今日も1日頑張るね！」と元気に声をかけると、始めは驚いていた子どもたちも笑顔で返してくれました。

子どもたちや地域の方、学校の先生たちと元気なあいさつをかわすことができ、地域や学校との顔の見える関係づくりに向けての第一歩となりました。

心配ごと、悩みごと、ひとりで抱えていませんか?

民生委員児童委員、主任児童委員はあなたの身近な相談相手です
 (主任児童委員)は児童に関する相談・支援を専門としています

ご存じですか? 地域の身近な相談相手
「民生委員・児童委員」

わたしたちには守秘義務があります
 (民生委員法 第15条)

涌谷町民生委員児童委員協議会
 電話: 0229-43-6661
 (事務局: 涌谷町社会福祉協議会)

あいさつ運動の様子

配布したオリジナルポケットティッシュ



- ・子どもたちと直接触れ合え、登校時の生徒の様子などがわかり、良かったです。
- ・あいさつ運動を通じて、ちょっとでも子どもたちとの距離が近づいた気がします。
- ・家に帰って話をしてくれた子どももいて、ご家族からお礼の言葉がありました。
- ・民生委員児童委員について知ってもらい、地域の子どもの相談相手になるきっかけになれば良いと思いました。

参加した民生委員児童委員の声

09

暮らしのお役立ち情報①

あんしん連絡カード

町内でも取り組みが広がっている「あんしん連絡カード」の配付。緊急時に必要となる情報をあらかじめ整理しておくことで、“もしも”のときに備えることができます。

ここでは、いくつかの行政区で作成し、活用しているものを例としてご紹介いたします。

「あんしん連絡カード」とは？

予測できない地震などの災害時や突然の病気による緊急時において救援や支援を迅速かつ適切に行えるよう、必要な情報を掲載したカードを自宅内に掲示または保管していただくものです。

【掲載する情報例】

- ・ 基本情報（生年月日、年齢、血液型など）
- ・ 住所、電話番号、家族構成
- ・ 既往歴（病歴）、かかりつけ医
- ・ 利用している介護サービスや担当ケアマネージャー
- ・ 緊急連絡先（家族、親族、近所の方など）
- ・ 地域の役職者（行政区長、民生委員児童委員、地域福社会長など）の連絡先



そもそも、なぜ必要なの？

救急搬送時、救急隊は受け入れ先の病院探しや的確な応急処置のため、かかっている病気や通院先の情報などが必要になります。なかには、家族の気が動転していたり、本人の意識が無いなど、こうした情報を伝えることができない場合があります。氏名や生年月日、血液型、主な病気などの情報をあらかじめ記入しておくことで、119番通報する場合や駆けつけた救急隊員へ慌てずスムーズに情報を伝えることができます。

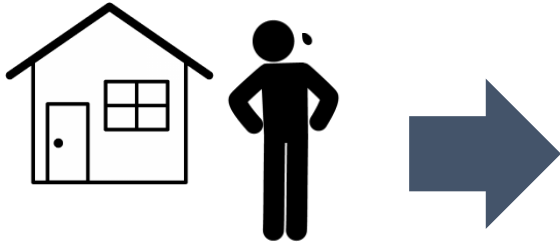
また、災害時や緊急時に救援・支援に次いで大事なことは、「関係者と速やかに連絡を取ること」です。そのため、カードには緊急連絡先や関係機関の連絡先などを記載しておくとうれしいでしょう。

どこに置いておけば良いの？

大切にしまい込むと必要なときに使うことができないため、茶の間やリビング、電話の近くなどに掲示することがオススメです！

「あんしん連絡カード」使用の流れ

記載された情報は、対象者の救援・支援のために利用し、目的以外には利用しません。



- ①カードをお届け
- ②必要事項を記入
- ③自宅内（電話付近など）に掲示
- ④見守り対象者など気になる方には声掛けをする。



- ①カードを確認
- ②記載されている情報を必要な範囲で共有

「あんしん連絡カード」の例

裏表両面タイプです。普段は誰に見られても大丈夫なように個人情報などが記載されていない面だけが見え、必要時に裏返して情報を確認することができます。

表

〇〇区 あんしん連絡カード

あわてないで落ち着いて(深呼吸1回)

警察（事件・事故）	☎ 110	
救急車・火事	☎ 119	
<small>※電話のかけ方 「火事です。涌谷町〇〇番地です。集会所の近くの〇〇さんの家が燃えています。私は、涌谷町〇〇番地の〇〇です」</small>		
涌谷町役場	☎ 43-2111	
医療福祉センター	☎ 43-5111	
涌谷町幹部交番	☎ 43-3125	
防災行政無線無料テレホンサービス ☎ 0800-800-9949		
避難場所	水害	地震

〇〇区の災害対策本部は、〇〇〇〇〇〇です。

裏

〇〇区 あんしん連絡カード

緊急連絡先

	氏名	続柄	住所	電話番号	携帯番号
緊急連絡先 1					
緊急連絡先 2					
緊急連絡先 3					
ケアマネジャー	事業所名			電話番号	
利用介護事業所				電話番号	利用口
区長	氏名		電話番号		携帯番号
民生委員	氏名		電話番号		携帯番号
地域福祉委員	氏名		電話番号		携帯番号
見守り担当者	氏名		電話番号		携帯番号

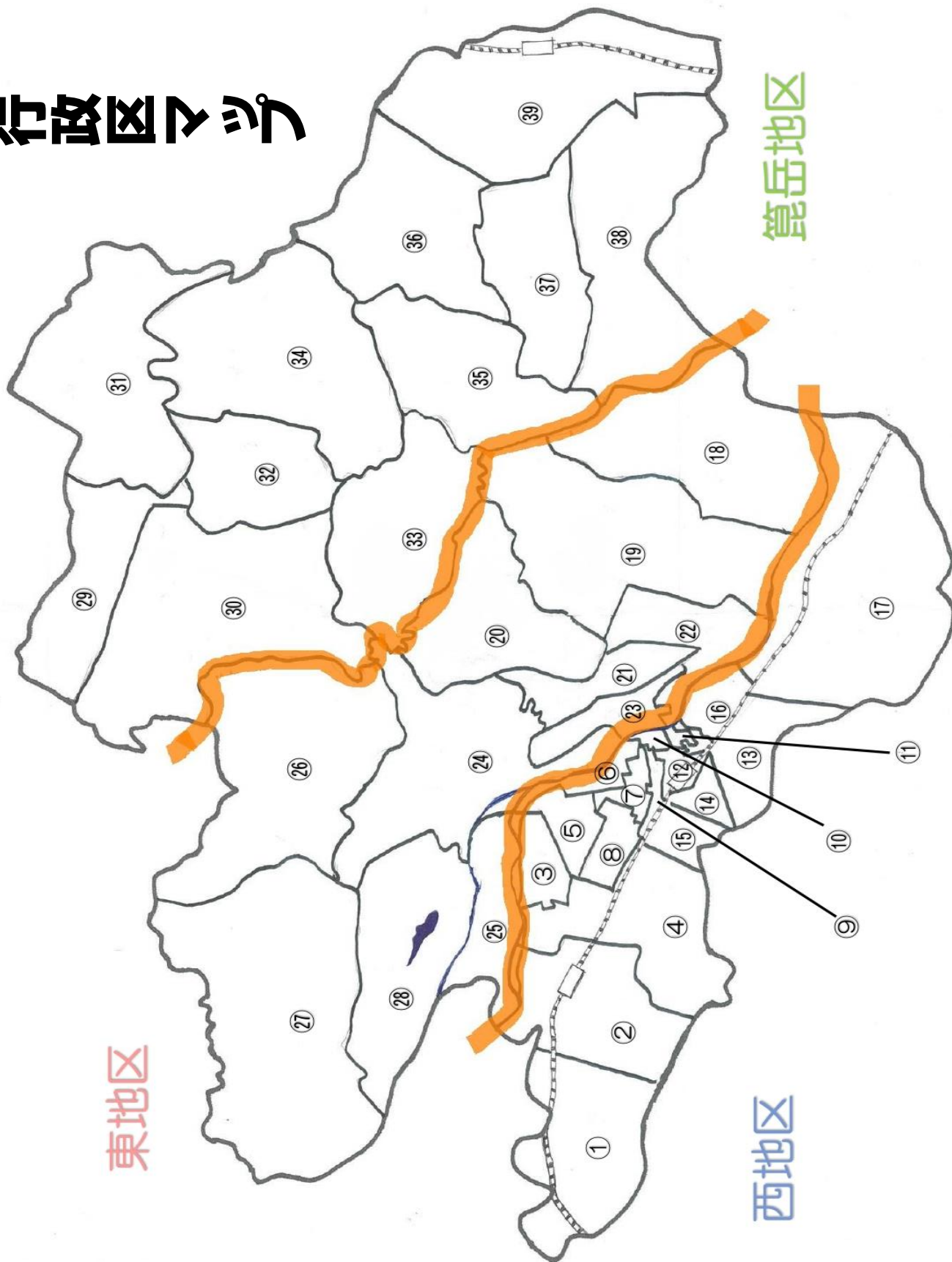
カードを届け、定期的に記載内容の更新をすすめることで、高齢者等への声かけ・見守り活動の役割を果たします。
また、掲示していることで、「自分は地域の中で気にかけてもらっている」という安心感を得ることもできます。
各地域に合った形を一緒に考えますので、ぜひお気軽にご相談ください。



10

地域の集いの場リスト

行政図マップ



定例的な集いの場リスト

涌谷町には、運動ひろばを始め、住民の方々が集まることができる定例的な集いの場が数多くあります。社協が把握できている分のみにはなりますが、ご紹介いたします。

「誰が主催なのか」「どのような内容で開催しているのか」「参加してみたいけれど、どうすれば良いのか」など、詳細はお気軽にお問い合わせください。

※1.表の左の数字は、開催している行政区や開催場所を表しており、「涌谷町行政区マップ」と対応しています。

※2. 現在活動休止中の集いの場もあります。

●西地区

地図	行政区	名称	開催日	時間	場所
①	1区	運動ひろば(九軒)	第1・3 木曜日	13:30～	九軒集会所
③	2の2区	運動ひろば(新丁頭) 「健康づくり仲間の会」	月1回	10:00～	新丁頭ふれあいセンター
		運動ひろば(新丁頭)	第2 水曜日	10:00～	新丁頭ふれあいセンター
		運動ひろば(北田)	毎週水曜日	10:00～	友遊館
⑤	3区	運動ひろば	第2・4水曜日	10:00～	3区公会堂
⑥	4区	運動ひろば	月1回	10:00～	ゆうゆう館
⑧	5の2区	運動ひろば	毎週月曜日	10:00～	5の2区自治会館
⑨	6区	運動ひろば	第2・4 火曜日	10:00～	さくら館
⑩	7区	運動ひろば	第1月曜日	10:00～	涌谷公民館
⑬	9の2区	Uかい(運動ひろば)	毎週水曜日	10:00～	涌谷公民館
		老人クラブ マットゴルフ	毎週火曜日	10:00～	9の2区集会所
⑭	9の3区	運動ひろば	毎週水曜日	10:00～	のびのび会館
⑮	八雲区	運動ひろば	毎週金曜日	10:00～	八雲集会所
		オープンカフェ	第1・2・3 火曜日	10:00～	渋江集会所
⑯	10区	運動ひろば	月1、2回	10:00～	長柄町生活共同利用センター

●東地区

地図	行政区	名称	開催日	時間	場所
⑱	上小塚区	運動ひろば	第2・4水曜日	10:00～	滝の沢生活センター
⑳	黄金区	運動ひろば	毎週金曜日	10:00～	黄金公会堂
㉑	日向区	運動ひろば	第2・4月曜日	10:00～	日向公会堂
㉓	城山区	運動ひろば	毎週月曜日	10:00～	中地区コミュニティセンター
㉔	上町区	運動ひろば	第1・3木曜日	10:00～	上町公会堂
㉗	上郡1区	運動ひろば	第1・3月曜日	9:30～	上地区コミュニティセンター
㉚	—	元気お達者教室	第2・4火曜日	10:00～	中地区コミュニティセンター

●箕岳地区

地図	行政区	名称	開催日	時間	場所
㉓	小里区	運動ひろば	毎月10日	10:00～	小里集落センター
㉑	岸ヶ森区	お茶っこ飲み会	第3土曜日	10:00～	生栄巻生活センター
㉒	脇区	老人クラブ定例会	毎月20日	10:00～	協会館
㉔	太田区	運動ひろば	第2・4曜日	10:00～	箕岳公民館
㉕	箕岳区	運動ひろば	年2、3回	10:00～	箕奉寺会館
㉙	大谷地区	大谷地ひまわりクラブお茶っこ飲み会	毎週火・木・土曜日	10:00～	大谷地集落センター近くのビニールハウス

●町内全域

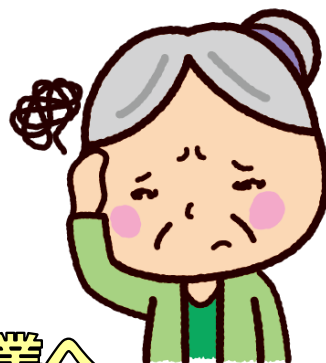
地図	行政区	名称	開催日	時間	場所
—	—	わっはっはぁ	土日	要相談	個人宅
—	—	まちかど保健室	第2・4日曜日	9:30～	個人宅
—	—	みらい子育てネット 涌谷『童里夢』	月1回	13:30～	さくら館
—	—	わくわくこどもカフェ	月1回	11:00～	ゲストハウスあんだあも
—	—	かるUP	月2、3回	14:00～	涌谷公民館
—	—	自彊術(サークル)	毎週木曜日	9:30～	涌谷公民館
—	—	レクダンスわくや	月3回	10:00～	涌谷公民館

11

暮らしのお役立ち情報③

おらほの支えあい企業リスト

今までは自転車で買い物に行っていたけれど、最近大変になってきたのよね。車の免許もないし、どうしよう…。



そんなときは、おらほの支えあい企業へ

相談してみませんか？

おらほの支えあい企業とは？

暮らしを支えるちょっとしたサービスを実施している事業所のことです。相談に応じてサービスを提供していただいています。



登録事業所数は、**52事業所!** (R5.5 現在)

おらほの支えあい企業にできること

- ①商品の配達
- ②移動販売
- ③訪問理美容
- ④店舗までの送迎サービス
- ⑤会場貸し出し
- ⑥活動メニューの提供
- ⑦キッチンカー等での食事提供
- ⑧見守り活動(業務をとおした「ながら見守り」を含む) 等

それぞれのお店ができることをサービスとして提供します。

涌谷町社協では、困りごとを抱えた方と「おらほの支えあい企業」としてご協力いただいているお店とをつないでいます。

【ご利用までの流れ】

「生活支援コーディネーターをお願いします」とお伝えください。

社協へ相談
☎43-6661

お店と調整
(社協が連絡します)

サービス提供

【おらほの支えあい企業の利用例】

お買い物編

「買い物に行きたいけれど、お店まで遠い」
「行きは良いけど、
帰りの荷物が…」



- ・商品の配達
- ・移動販売車

理美容室編

「髪を切りたいけれど、お店まで行けない」
「介助が必要な家族の
カットをお願いしたい」

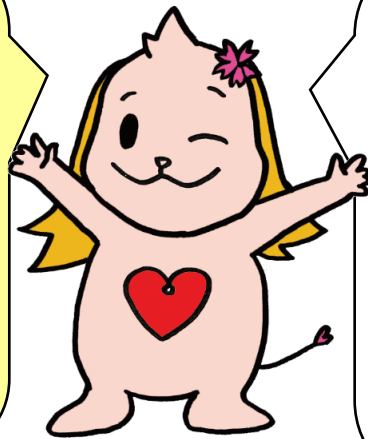


- ・訪問サービス
- ・送迎サービス

集いの場支援（会場）編

「お茶っこ飲み会をしたいけれど、地域に集会所がない」
「大人数で集まりたいけれど、会場がない…」
「手作りの物を展示できる会場はないかな？」

会場の貸し出し



見守り活動編

「離れて暮らしている親のことが心配…」
「何か異変があったとき、知らせ
てくれるサービスはないかな？」
「配達するときなどに、さり気なく
気にかけてもらえると助かるな」

- ・訪問による見守り
- ・電話やメールによる安否確認

集いの場支援（企画）編

「皆で集まるだけでも良いけれど、楽しいことがしたい！」
「多世代が交流でき、楽しめるイベントを企画したい！」
「せっかく集まるなら、みんなで美味しいものを食べたい！」

- ・創作活動メニューの提供
- ・キッチンカー等での食事の提供



おらほの支えあい企業に登録している事業所は、涌谷町社協のホームページで公開しています。下記の QR コードから、ぜひご確認ください。



【連絡先】

社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係
TEL : 0229-43-6661 / FAX : 0229-43-6670
MAIL : wakusya02@wakuya-sfk.net



おらほの支えあい企業リスト

(令和5年5月31日現在)

※掲載しているのは広報可能な事業所のみです。リストに掲載している事業所の他にも協力可能な事業所は多くあります。「利用したい人がいるけれど、どうすれば良いの?」「詳しいサービス内容を教えてほしい」など気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

●買い物関係

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大町地区	砂金精肉店	42-3011	<ul style="list-style-type: none"> ・お肉（鶏肉・豚肉）の配達 ⇒配達希望の方は、事前連絡をお願いします。 ・カットサイズについてもご相談ください。
	(株)アサヒ薬局	42-2035	<ul style="list-style-type: none"> ・市販薬等の配達 ⇒5,000円程度の購入から対応しています。 ・薬の一包化 ⇒間違わず、飲みやすいように、依頼により朝昼晩の薬をまとめて包装（一包化）しています。
	(有)久常薬品	42-2404	<ul style="list-style-type: none"> ・市販薬等の配達 ・健康相談にも対応しています。
下本町地区	高善	42-2145	<ul style="list-style-type: none"> ・商品の配達 ・お元気ですか?電話サービス ⇒ひとり暮らしの方（常連客など）に電話をかけ、必要なものがないか確認しています。
中央通地区	内海文洋堂	42-3942	<ul style="list-style-type: none"> 本の配達 ⇒対応エリアは西地区・東地区です。
	黒澤茶舗	42-2021	<ul style="list-style-type: none"> お茶の配達 ⇒祝日、年末年始も対応します。
	森酒店	42-2273	<ul style="list-style-type: none"> 酒類の配達 ⇒場所によっては配達料がかかります。
南部地区	(有)安住商店	42-3177	<ul style="list-style-type: none"> 灯油の配達 ⇒町外への配達も対応します。
	セブンイレブン 涌谷バイパス店	43-4556	<ul style="list-style-type: none"> ・セブンミールサービス ⇒食料品や日用品等の宅配を行います。 ・商品の仕入れ ⇒お客様の要望にできる範囲で対応します。
大橋通地区	丸七商店	42-2859	<ul style="list-style-type: none"> 灯油の配達 ⇒町内在住の方であれば配達可能です。

●買い物関係

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
簗岳地区	(有)二瓶石油	45-2132	灯油の配達 ⇒対応エリアは簗岳地区です。
	酒舗あら茶屋	45-2064	商品の配達 ⇒対応エリアは旧簗岳小学校区です。
町内大規模事業所	ツルハドラッグ 涌谷店	44-3077	商品の配達 ⇒店頭で購入した商品を配達します。 ※別途、配達料がかかります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	食料品の宅配 ・個人宅配：手数料1回264円 ・なかよし個配：人数2名、手数料1回132円 ・はん配達：人数3名以上、手数料無料
	(株)A コープ東日本	022- 344-3691	移動スーパーとくし丸 ⇒町場エリアと簗岳エリアで運行中です。
	金太郎 阿部鮮魚店	090- 8784-1623	移動販売 ⇒概ね毎週土曜日の17時から、短台集落センター前で販売しています。

●理美容

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	スマイル美容室	42-3960	・出張サービス ⇒基本はカットのみですが、設備が整っていればシャンプーも対応可能です。 ・送迎サービス
	カットイン・キャンサー	43-4835	出張サービス
南部地区	ヘアサロンはっとり	42-3347	・出張サービス ・送迎サービス

●見守り活動

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
下本町地区	涌谷郵便局	42-3060	<ul style="list-style-type: none"> ・みまもり訪問サービス：月額2,500円 ⇒毎月1回、郵便局社員等がご自宅を訪問し、生活状況を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。 ・みまもり電話サービス：固定電話1,070円、携帯電話1,280円（月額） ⇒毎日、指定の時間帯に利用者宅宛に電話（自動音声）をかけ、ご自身の健康状態に合った番号を押していただくことにより、体調を確認し、その結果をご家族等へお知らせします。
簗岳地区	小里郵便局	45-2113	<ul style="list-style-type: none"> ・駆けつけサービス：ご家族向け880円、ご本人向け2,200円～3,410円（月額） ⇒地方公共団体やご家族等からの要請で駆けつける「ご家族向け」と、事前に機器をお渡しし、もしものときに操作する「ご本人向け」の2プランがあります。
町外事業所	みやぎ生活協同組合 石巻センター	0120- 22-9944	<ul style="list-style-type: none"> ・安心メールサービス ⇒宅配時に在宅だったかどうか、ご家族にメールでお知らせします。 ・緊急通報サービス ⇒見守り対象者が倒れているなどの緊急時や、先週お届けした商品が放置されている、郵便物がたまっているなど異変を察知した際に通報を行います。
町外事業所	(株)A コープ東日本	022-344- 3691	<ul style="list-style-type: none"> 移動スーパーとくし丸による移動販売中の見守り活動 ⇒利用者宅を訪問した際に、異変がないか確認します。
<p>そのほか、業務しながら・生活しながらの見守り活動「ながら見守り」にご協力いただいている事業所がたくさんあります。</p>			

●集いの場支援

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
新町地区	一般社団法人 AuBless	090-2600-2708	会場貸し出し ⇒1時間 300円（お茶付き 500円）程度で貸し出しています。サロン活動や会議、展示会等、様々な用途で利用可能です。
南部地区	涌谷園芸ファーム	080-5559-4816	・圃（ほ）場の見学 ・お花の寄せ植え体験：体験料 1,800円 ⇒鉢・花苗代で体験料がかかります。
箕岳地区	株式会社おのりん	45-2323	気軽な写経・写仏体験 ⇒趣味的にお気軽にご参加いただける写経写仏体験会の提供
町内全域	わくやキッチン	(FAX) 0229-87-5407	食事の提供 ⇒地域のイベントや集いの場で、涌谷の食材を使用したメニューを提供します（地元の飲食店等とのコラボ弁当あり） ※目安として、15食以上からお弁当注文は可能です。金額については要相談。
町外事業所	(株)みどりのサービス	33-2315	イベント・集いの手伝い ⇒各地区主催のイベントやお茶っこ飲み会等に対し、イベント講師派遣の手配等を行います。日程によっては、やすらぎホールわくやを会場として貸し出すことができます。

●その他

地区	事業所名	連絡先	サービス内容
大橋通地区	癒し このゆびとまれ	25-7285	治療を目的としないリラクゼーション ⇒簡易ベッドを持ち込み、出張型サービスを提供します。心地良い刺激とセラピストとのコミュニケーションで自然治癒力をアップさせることを目的としています。
箕岳地区	株式会社おのりん	45-2323	お仏壇などのお悩み相談（終活） ⇒お仏壇やお墓を中心としたお悩み相談と終活相談の受け付け対応をしています。

12

暮らしのお役立ち情報④

町民バス「マイ時刻表」



「マイ時刻表」とは、町民バスを利用する一人ひとりに必要な情報(自宅近くのバス停・目的地最寄りのバス停・発着時間)のみを記載し、わかりやすくしたものです。

それぞれの目的に応じて作成するため、自分だけの専用の時刻表ができます。

例えば、こんな「困った…」が出てきたときに、

「マイ時刻表」が活躍します!

車の免許を返納した後の、通院や買い物はどうしよう。



時刻表や路線図が見えづらいなあ。

自宅近くのバス停がわからない。

元気なうちから、バスに乗り慣れておくと安心です。

【申込方法】

まずは口頭で相談をお受けいたしますので、お気軽にご連絡ください。申込用紙を使用する場合は必要事項を記入し、下記のいずれかの方法で申し込みをお願いいたします。

- 郵送 〒987-0121 涌谷町涌谷字新下町浦 192 涌谷町社会福祉協議会
- 持参 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ
- FAX 0229-43-6670 ●メール wakusya02@wakuya-sfk.net

【問い合わせ先】 涌谷町社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係
☎0229-43-6661 (受付時間 平日 8:30~17:30)

※「マイ時刻表」は無料で作成しています。



「マイ時刻表」の作成例と見方

ゆうらいふ 次郎さんのマイ時刻表

自宅近くのバス停 ① 六軒町裏

目的地：ヨークベニマル ② 最寄りのバス停：ヨークベニマル前 ③

行き		帰り	
六軒町裏		ヨークベニマル前	
①小里循環線 (菅の沢廻り)	②麓岳山線 (上り)	①上郡循環線	②二の袋線 (下り)
10:18	11:16	11:21	11:45
↓	↓	↓	↓
10:19	11:17	11:22	11:46
ヨークベニマル前		六軒町裏	

④希望時間に利用可能なバス(※最大2路線)

⑤出発時間

⑥到着時間

⑦ちょっとしたお役立ち情報や注意事項などがある場合に記載します。

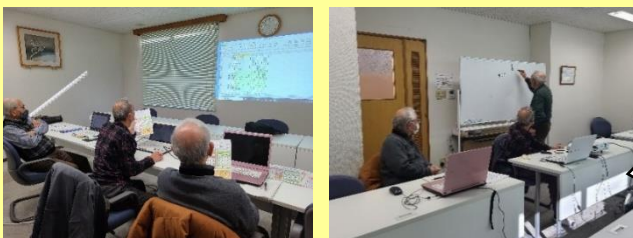


ヨークベニマルに行くときに利用するバス停「六軒町裏」は、ファミーナの道路向かいです。バス停の標識が立っていないため、ご注意ください。

作成しているのは、「マイ時刻表」作成ボランティアの皆さんです！

パソコンが得意な男性たちがボランティアとして活躍中です。

基本的にはご自宅での個人作業ですが、必要に応じてメンバーが集まって打ち合わせを開催し、作業する上での課題や改善点等を出し合い、工夫を重ねています。



「情報整理のために、こんなシートを作ってみたんだけど、どう？」
「見やすくするには、こんな工夫が必要では？」

わくやのお宝再発見！おらほの支えあい活動実践集 2023

発 行:令和 5 年 6 月

発 行 元:社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

わくや地域まるごと会議(涌谷町生活支援体制整備事業協議体)

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ

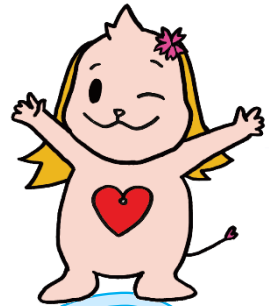
TEL:0229-43-6661 FAX:0229-43-6670

2



0

2



3

学びあおう

支えあおう

通じあおう

