

# 福祉わくや

2026.3  
第173号

おらほの集いの場!

## 9の1区運動ひろば

今年度、新たにスタートした運動ひろばです。運動ひろばに興味を持っていた方が、社協で開催した運動ひろば発表会に参加し、他行政区の取り組みを知ったことで、立ち上げへの思いをより強くしました。

福祉推進員や健康推進員等と打ち合わせを重ね、自分たちが楽しく・無理なく継続できる形を考えながら準備を進め、数ヶ月という短い期間で立ち上げました。最初は参加してくれる人がいるか心配していましたが、想像以上に多くの方の参加がありました。「集まることが良いことだね」と応援してくれており、月1回の運動ひろばは地域で馴染みつつあります。

運動ひろばを通して顔を合わせる機会が増えたことで町主催のポッチャ大会に参加するなど、住民同士の交流や活動も活発になっています。今後も、皆で意見交換をしながら、それぞれの得意なことを活かした活動を続けていきます。



日時：毎月第3土曜日 10時～

場所：やすらぎ荘

支えあおう



- 認知症カフェ「さくらカフェ」 小学校で福祉学習出前講座！ 2ページ
- 社協ひとコマフォト日記 福祉わくわくネットワーク活動報告 3ページ
- まるごと受け止める社協の相談窓口 4ページ
- ゆうらいふ通信 わくわく介護体験会開催のお知らせ 5ページ

- かるが～るプラザ参加者募集 さくらグループが厚労大臣表彰を受賞！ 6ページ
- お知らせ ボランティアの会 城山公園清掃のお知らせ 7ページ
- おらほの良いとこ、みーつけた！ 編集後記 等 8ページ



学びあおう：福祉学習・人材育成等  
支えあおう：住民同士の支えあい・相談支援等  
通じあおう：交流連携・情報共有等

学びあおう

支えあおう

通じあおう



浦谷町地域福祉活動計画「3つの活動方針」





## 第6回 (1/27)

参加者の方より、「当事者の方の話が聞きたい」との希望があり、みやぎ認知症応援大使の遠藤美氏と妻の麻由美氏を講師にお招きし、それぞれの立場での思いや気づき、経験を踏まえた認知症への備えや付き合い方などをお話いただきました。マイナスの情報が目立つ認知症について、新しい認知症観を踏まえながら、地域で認知症をオープンにすることの重要性も伝えていただきました。今を大切に、いきいきと生活するお二人の姿から元気をいただき、「認知症になっても大丈夫だと思えた」「認知症のイメージが変わった」と皆が笑顔になりました。



## 第5回 (12/23)

クリスマススペシャルコンサートを開催！町内で音楽教室を開いている、むらかみミュージックスクール・村上典子氏のご協力をいただき、大人も楽しめるリトミックを実施しました。演奏を聞くだけでなく、ピアノに合わせて声を出す・楽器に触れる・頭をつかう・体を動かす内容で、盛り上がりました。

当事者の方や現在介護中のご家族の方も多く参加され、「音楽と運動、ふれあいがあり、とても良かった」「介護から解放され、楽しいひとときだった」など、多くの感想がありました。皆でリフレッシュすることができました。



## 相手の立場で考えよう！小学校で福祉学習出前講座！



涌谷第一小学校4年生、麓岳白山小学校5年生を対象に福祉学習を実施しました。



体験を通して、「でこぼこ道がみんなが通りやすいようになるといいな」「お家のおじいちゃん、おばあちゃんのお手伝いをする」「みんなで協力する、支え合う！」など、これからの生活に活かそうとする児童からの感想があり、年齢や障がいの有無に関わらず、立場の違いを認め合い、お互いに思いやりの気持ちをもって過ごせる環境を作っていくことの大切さを学ぶことができました。



涌谷第一小学校 車椅子・白杖体験



麓岳白山小学校 高齢者疑似体験





# 社協ひとコマ フォト日記



1/13

カラダはつらつ教室

今回の教室では、体力測定を実施しました。通い始めた頃と今との身体の状態について確認し、改めて自分の身体と向き合う時間となりました。「歩くのが楽になった！」と喜ぶ声も聞かれました。



2/2

ここてらすスタッフのお2人です！

サロンぽえむ×ここてらす  
コラボ開催

今年度最後となるコラボ開催を行い、6名の方に参加いただきました。「マイスペースここてらす」は就労や困窮で悩む方の強い味方です。相談してみたい方は、ぜひ「サロンぽえむ」にどうぞ♪



2/4

いきいきお達人教室

今年度最後の開催。いつもご協力いただいている介護予防ボランティアグループ「わくわくウェルネス」のメンバーの軽快なトークに、参加者の皆さんも大盛り上がりでした。



2/19

ボランティアグループ交流会  
「わっかふえ」

町内で活動するボランティアや福祉事業所職員、地域おこし協力隊等が集まり、「つながって、輪っかになろう！」をテーマに活動紹介と情報交換を行い、交流を深めました。

## 福祉わくわくネットワーク活動報告

福祉事業所連携について先進的な取り組みを進めている、気仙沼市本吉地区小規模法人連携協議会“はあ〜とふるりんく本吉”の皆さまをお迎えし、情報交換を行いました。次年度の活動を見据えるうえで、多くの学びを得られる大変貴重な機会となりました。



2/16



2/18

町内の福祉事業所の職員を対象に社会的な問題となっている「ハラスメント」について研修会を開催し、当日は44名の参加がありました。それぞれの分野は違いますが、共通するのは「ハラスメントが起きない、起こさない職場」を目指す姿勢です。ハラスメント防止対策を学び、誰もが働きやすい職場作りについて理解を深めました。

# まるごと受け止める社協の相談窓口

令和7年度 赤い羽根・物価高騰下のいのちをつなぐ支え合いキャンペーン

## いのちをつなぐ支え合いフードバンクを実施しました!



宮城県共同募金会の助成を受け、物価高騰等の影響による生活困窮世帯や孤独・孤立状態などの困難な状況に陥る可能性のある世帯に、お米の配付などの食料支援と状況改善に向けた相談支援を行いました。

📅提供期間 1/26(月)～1/30(金) 🍷食料品の提供数 42件

### !! 追加告知 !!

3月25日(水) 13時～15時 籠岳地域ケアセンター(涌谷町太田舟ヶ沢8-1)

要予約

生活相談員による生活相談と併せてフードバンク(食料品等)の提供を行います。

### 生活相談員による生活相談

生活の中での困りごとや悩み事などに幅広くご相談に応じます。どなたでも無料・予約不要です。

日時	3月25日(水) 13時～15時	4月22日(水) 13時～15時
場所	籠岳地域ケアセンター	ゆうらいふ

### そうだんナイト room

夕方から夜間帯にかけての相談会です。子ども服のおさがりが必要な方、仕事についてお悩みの方等、お気軽にお越しください。

日時 3月26日(木) 17時30分～19時  
場所 ゆうらいふ 相談室

協力 わくわくこどもカフェ  
パーソナルサポートセンター

### フードドライブ・フードバンク実施中

ご家庭等で食べきれない未開封の食料品をご寄付いただくフードドライブ事業を実施しています。ご寄付いただいた食料品は、フードバンク事業を通して必要としている世帯に提供しています。

ありがとうございます!

12月18日～2月20日集計分の  
寄付品総重量は、69.3kgでした。

寄付品回収ボックスは、JA涌谷支店様、ファミリーマート様、イオンスーパーセンター涌谷店様、ヨークベニマル涌谷店様などに設置させていただいています。



### 家族のためのお話し会を 開催しました

1月28日に、ひきこもりで悩んでいる家族が集まり、日ごろの悩みや思いを共有する機会を持ちました。宮城県精神保健福祉センターの職員から、当事者と家族両方の支援が大切であることをお話しいただきました。



### ひきこもり相談について

就労や進学などにつながらず、将来に不安をお持ちの方の一步を踏み出すお手伝いをさせてください。お話を伺い、専門機関におつなぎすることもできますので、お気軽にご相談ください。



問い合わせ先 生活相談・支援センター ☎ 43-6661 ✉ mail20@wakuya-sfk.net





～わたしたちは、あなた「**ゆう:You** (利用者・家族・地域住民)」と共に、  
あなたの生活「**らいふ:Life** (人生・生命・生涯)」を大切にします～

## ゆうらいふ「わくわく介護体験会」

～オープンゆうらいふ！介護のこと、ゆうらいふにお任せください～

**日時** 令和8年3月26日(木) 10時～12時

**場所** 涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ

**定員** 定員10名(先着順)

**内容** ゆうらいふ施設見学、介護食の試食会、  
福祉用具の使い方・体験、介護保険制度に関する講話等

参加費は無料です。

3月17日までに、申し込みを  
お願いいたします。



【これまでの開催の様子】



申し込み先 ☎43-6661 (施設介護課、地域支援・ボランティアセンター)

### 訪問入浴サービス

## 新型入浴車が仲間入り！



1月27日に新型入浴車が納車されました。新型入浴車は公益財団法人JKAから補助を頂き購入しています。浴槽が深くなったことで、更にゆったりと入浴できるようになり、利用者様からも好評です。



### 公益財団法人JKAとは

競輪・オートレースの持続的発展を通じて社会へ貢献している団体です。  
売上金の一部で地域の課題、社会的課題の解決に取り組む活動を支援しています。



## 職員大募集！

ゆうらいふと一緒に  
働きませんか？



### ① 看護職員

▼業務 利用者の日常の健康管理、医療  
機関との連携、医療処置など

▼勤務時間 8時30分～17時30分

▼給料 看護師

・准看護師  
月額231,000円～

月額221,000円～

### ② 介護職員

▼業務 利用者の身体介護や日中活動、  
日常生活上の支援など

▼勤務時間 シフト制(夜勤あり)

▼給料 介護福祉士

月額180,000円～

月額171,900円～

①②共通 夜勤手当(6,300円/回)

・各種手当(通勤・扶養・年  
末年始・待機等)

・賞与 年2回(6月、12月)  
・その他当会規定によります。

※パート希望の方は、勤務時間応相談

時給 看護士 1,500円～

准看護師 1,355円～

介護福祉士 1,075円～

介護員 1,038円～

職場見学は随時対応！

※詳細は、お気軽にお問合せください。

☎43-6661 総務企画課

# 令和8年度「かるが〜るプラザ」参加者募集

【申し込み期間 令和8年3月2日～4月24日】

「かるが〜るプラザ」ではフレイル予防を目的に、心身の健康や筋肉の維持向上を図ります。運動を始めたい方、運動に自信がない方でも楽しく参加できるような内容をリハビリの専門職からお伝えします。

また、健康に生活するための、フレイルに関する栄養・口腔などの豆知識を各専門職からお伝えします。「フレイルチェック」に3つ以上当てはまる方、これからも元気に過ごせるよう「かるが〜るプラザ」に参加してみませんか？ご近所・友人と一緒にの参加、男性の方の参加大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしております。

## フレイルって何？

体の機能が衰え介護が必要な  
一歩手前の状態を表します。



健康

フレイル

要介護状態

フレイルは予防・回復が可能です。

## 「フレイルチェック」をしてみよう！

- 外出しなくなった。人との交流が減った。
- 体重が減少(半年で2～3kg減少)
- 握力の低下(ペットボトルの蓋が開けにくくなった)
- 疲れやすい(2週間状態が続いている)
- 歩く速度が遅くなった。

出典：日本フレイル基準(改定J-GHS基準)

3つ以上当てはまるとフレイルぎみの状態です。

開催日 6/11、6/25、7/9、7/23、8/27、9/10、10/8、10/29、  
11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、2/18 (全14回)

時間 10時～11時30分 参加費 1,000円(年間) 定員 35名

場所 涌谷町町民医療福祉センター 研修ホール

対象 町内在住の75歳以上の方 ※令和9年3月までに75歳になる方も対象です。

講師 涌谷町国民健康保険病院 リハビリテーション室

持ち物 上靴(運動靴)、水分補給用の飲み物、動きやすい服装

【申し込み・参加までの流れ】申込(電話等)→申込審査(※初めて参加する方を優先します)  
→参加確定(令和8年度参加対象者の方に電話等で連絡いたします)→6月から参加

申し込み先 ☎43-6661(地域支援・ボランティアセンター)

## 祝 さくらグループが厚生労働大臣表彰を受賞！

涌谷町社協主催のひとり暮らし高齢者ふれあい事業「さくら会」の運営協力を行っていただいている、ボランティアグループ「さくらグループ」が、令和7年度ボランティア功労者に対する厚生労働大臣表彰を受賞されました。40年以上にわたり、高齢者の生きがいの創出に大きく寄与してきたこと、涌谷町のボランティア活動をけん引してきた功績が称えられての受賞となりました。

さくらグループの皆さん、誠におめでとうございます！



# お知らせ

心温まる善意ありがとうございました

(12月19日から2月20日)

## ▽寄付金

- ・アルプスアルパイン労働委員会  
わくや支部様 50,000円
- ・匿名様 20,000円
- ・匿名様 100,000円

## ボランティア活動保険に加入しましょう

ボランティア活動中による怪我や、他人を怪我させてしまったり、他人の財物を損壊した場合に補償する保険です。

▽保険期間 申込日翌日からその年度内  
▽保険料 300円〜700円

※加入プランによって異なります。

▽問い合わせ先 ☎43-6661  
地域支援・ボランティアセンター

## わくやん日和

さすらいびと

### 「卒業ソング」



## 城山公園清掃のお知らせ

涌谷町ボランティアの会主催で城山公園の清掃活動（公園内の草取りなど）を実施します。綺麗な公園でお花見ができるよう、町民の皆様の参加をお待ちしています。

日 時 4月3日(金) 10時～

※小雨決行。雨天時は4日(土)に延期

集合場所 城山公園 大鳥居前

持ち物 手袋・軍手、草取り清掃用具

問い合わせ先 ☎43-6661(地域支援・ボランティアセンター)



## 共同募金からのお知らせ

令和7年度赤い羽根共同募金へのご協力、  
ありがとうございました

お寄せいただいた募金は、宮城県共同募金会を通じて、社協・福祉団体・ボランティアグループなどに配分され、活用いたします。



募金総額 2,279,294円

戸別	1,875,690円	企業	149,000円
街頭	29,330円	学校	39,553円
職域	134,930円	イベント	4,453円
個人	10,327円	募金箱	17,396円
歳末たすけあい募金		18,615円	

(令和8年1月31日現在)

## 令和7年度社協会費の御礼

今年度も涌谷町社会福祉協議会の趣旨にご賛同いただき、多くの会員の皆様から年会費のご協力をいただきました。頂いた会費は、涌谷町の豊かな地域づくりのために活用させていただいております。会員の皆様には、心より御礼と感謝を申し上げます。

また各地区の地域福祉会長・福祉推進員の皆様のご協力に感謝申し上げます。

会費総額 5,313,250円

一般会費	4,791,250円 (4,137件) ※減額、免除世帯も含まれます。
賛助会費	132,000円 (44件)
特別会費	390,000円 (46件78口)

(令和8年1月31日現在)

おらほの

# 良いところ み~つけた!!



各行政区の地域福祉会からご報告いただいている活動や、生活支援コーディネーターが取材した活動等を掲載しております。「こんなのもやってるでば!」「おらほさ来てけさいん」とぜひお声がけください。



2の2区

手作りのアイテムを活用したゲームも取り入れながら、楽しく体を動かしています。



8区

行政区内の福祉事業所をお借りして、お茶飲み会。地域に集会所がないからこそ工夫です。



9の2区

老人クラブ定例会で、涌谷町の高齢者福祉に関する取り組みについて、皆で学びました。



9の3区

「介護」を他人ごとにならないよう、社協のケアマネジャーを講師に勉強会を実施しました。



上郡1区

週1回の運動ひろばです。体操、脳トレ、音読、唱歌とメニューも充実しています。



脇区

子どもたちと一緒にケーキ作り! 予想以上に多くの親子が集まってくれました。

## 編集後記

令和7年度の「福祉わくわく」も今月号で終わりです。各ボランティアグループや団体がいろいろと活動をされている記事が多く掲載されています。

新しく「運動ひろば」を開催した地区の記事が掲載されておりますが、現在は人との交流が希薄になっていると言われております。運動しながらの交流がいつまでも元気で生活できる手助けになっていってほしいと思います。

来年度も皆様の活動をたくさんお届けできるものにしたいと思っております。

広報委員

## ボランティアグループ 「おらほの会」

朗読テープの貸し出し

町広報・社協だよりの朗読テープを無料で貸し出しています。視覚障がい者の方、介護者の方など、お気軽にご利用ください。

▽問い合わせ先 ☎43-6661  
(地域支援・ボランティアセンター)

社協だよりの  
福祉わくわく

2026.3  
第173号  
通じあおう

編集・発行  
ふれあいネットワーク  
社会福祉協議会  
涌谷町社会福祉協議会

〒987-0121 宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦192番地  
涌谷町高齢者福祉複合施設「ゆらいふ」内  
TEL (0229) 43-6661 FAX (0229) 43-6670  
E-mail: shakuyo@wakuya-sfk.net  
ホームページ: http://www.wakuya-sfk.net/