

福祉わくや

2025.3
第167号

おらほの

集いの場!

脇区

運動ひろば

「運動ひろばをやってみたい!」という一人の声が広がり、仲間たちと一緒にスタートしたばかりの新しい運動ひろばです。立ち上げ前から、他行政区の運動ひろばの方々とは情報交換を行い、イメージを描きながら取り組みました。

最初は、同年代の仲良しの女性たちが集まっていたのですが、既に「人が集会所に集まる日」として、地域内で馴染んでいる老人クラブ定例会の開催日に合わせることで、老人クラブの会員の方も参加してくれるようになりました。皆で体を動かすことで、楽しく健康づくりができています。

「仕事をやめてから、丈夫だった体がガタガタで、病院通い。運動ひろばをやりたいかった」「声をかけてもらえて良かった。『やるよ〜』と言ってくれる人がいて良かった」など、参加者の方々はやる気十分! 今後も、皆で協力しながら継続していきます。

日時: 毎月20日 10時~

場所: 協会館

支えあおう



- 生活支援体制整備事業 2ページ
- かるが〜るプラザ参加者募集 3ページ
わくわく! 福祉学習出前講座
- 社協ひとコマフォト日記 4ページ
- ゆうらいふ通信 5ページ
わくわく介護体験会開催のお知らせ

- まるごと受け止める社協の相談窓口 6ページ
- お知らせ 7ページ
涌谷町ボランティアの会 城山公園清掃
職員募集のお知らせ
- おらほの良いところ、みつけた! 8ページ
編集後記 等



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



涌谷町地域福祉活動計画「3つの活動方針」



わくや地域まるごと会議、最後の分科会を開催！

涌谷町の第1層協議体（町全体の助け合い・支え合いの地域づくりについて協議する場）として、わくや地域まるごと会議を立ち上げてから7年が経過しました。見守り活動・集いの場・生活支援の三つのテーマに分かれて協議を行う分科会と、全構成員が集まる全体会の2部制で継続してきましたが、ここで一区切り！少し形を変えて運営していくことにしました。最後の分科会では、各分科会のこれまでの活動を振り返りながら、今後どのような協議体でありたいかを語り合いました。

- ・24時間365日さり気なく見守ることが本当の見守り。それができるのは、やはり隣近所。
- ・一緒に手を動かすことは大切。作業があると自然に交流につながる。
- ・支え合いの大切さや必要性をもっと地域に広げていきたい。



これからの「わくや地域まるごと会議」のキーワード

- ・「集める」「参加を待つ」のではなく、自分たちから出向こう。
- ・すぐできそうなことはやってみよう。3/100でも実現する心意気が大切。
- ・無責任に話す、思いついたときにアイデアをつぶやけるフィールドをつくろう。



おらほの 支えあい企業

町内を活動範囲とする企業等で、ちょっとしたサービスを実施している事業所を「おらほの支えあい企業」として登録していただいています。

株式会社 ジェー・シー・アイ
(介護用品レンタル、福祉用具販売)

住 所 富谷市成田1丁目5-3

電話番号 022-745-1315

代 表 者 大信田 和義さん

担 当 者 武田 竜也さん

実施内容 町内のイベント等での福祉用具の展示・相談、町内小中学校を対象とした出前講座への協力

まずは社協へお気軽にご相談ください！



町外の事業所ではありませんが、町内の福祉施設や地域で行われる様々な福祉活動へご協力いただいています。

「うちもこんなことやってるよ!」、「そういえばあそこのお店で、こんなサービスやってたな」など、情報をお持ちの方はぜひ教えてください!

問い合わせ先 ☎43-6661 (地域支援・ボランティアセンター)

令和7年度「かるが〜るプラザ」参加者を募集します

【申し込み期間：令和7年3月3日～4月25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が指導します。また、健康に生活できるための、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学べます。

以下の「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ためにも「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も歓迎です。皆さんの参加をお待ちしております。

「フレイル」

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。



フレイルは予防・回復が可能です。

「フレイルチェック」をしてみましょう

3つ以上当てはまるとフレイルぎみの状態です。

- ☐ 体重の減少(半年で2～3 kg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(以前よりわけもなく疲れを感じる)
- ☐ 歩行速度の低下(横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった)
- ☐ 身体活動の低下(外出しなくなった。人との交流が減った)

出典：日本版フレイル基準(J-CHS 基準)

開催日 6/12、6/19、7/10、7/24、8/28、9/11、
10/9、10/30、11/13、11/27、12/11、
12/25、1/15、2/12 (全14回)

場 所 涌谷町町民医療福祉センター 研修ホール

時 間 10時00分～11時30分まで

講 師 涌谷町国民健康保険病院リハビリテーション室等

対 象 町内在住の75歳以上の方

※令和7年度末の年齢が75歳になる方も対象です。

定 員 35名

参加費 1,000円/年

持ち物等 上靴(運動靴)、水分補給用飲み物、
動きやすい服装

- ・電話等での申し込み→申込審査→参加確定となります。
- ・定員を超える応募の場合、初めて参加する方を優先します。かるが〜るプラザ以外の事業の紹介も行いますので、ぜひ参加ください。

申し込み先 ☎43-6661 (地域支援・ボランティアセンター)

福祉の芽を育てよう!

わくわく！福祉学習出前講座

学びあおう 

麓岳白山小5年 高齢者疑似体験



疑似体験用眼鏡を使って目の見え方等を体験し、高齢者のためにどんなことができるかを考えました。

涌谷第一小4年 車いす・白杖体験



クラスごとの体験を通して、福祉は「ふだんのくらしをしあわせにする」ためにあることを学びました。



社協ひとコマ フォト日記



1/17

高齢者ふれあい事業
「さくら会」

新年のお祝いとして、西崎流 かんよう 西崎甲容会の方々に日本舞踊を披露していただきました。流れるような美しい動きや迫力のある動きに、参加者も目を奪われ、終了後には拍手喝采でした。



1/28

認知症カフェ
「さくらカフェ」

旭山病院 認知症疾患医療センターの方から、「認知症の早期発見・治療、地域の福祉サービスを利用した生活」などをお話ししていただきました。認知症に関心を持つ多くの方々の参加がありました。



2/3

地域活動支援センター＋参加支援事業
「サロンぽえむ」

居場所支援を行う「マイスペースここてらす」の方に来ていただきコラボ開催しました。コーヒーを飲みながら、日ごろ話せない悩み等を聞いてもらえる時間となりました。



2/6

エプロンおばさんと遊ぼう広場
「おやこリトミック」

前回大好評だったため、2回目の「おやこリトミック」を開催しました。講師の村上さんの、心地よい素敵な伴奏に合わせて体をたくさん動かし、親子のふれあいを育みました。



2/8

東北福祉大学、涌谷町、涌谷町地域福祉推進に関する包括連携協定締結

涌谷町における地域共生社会の実現に向けて、協定を締結しました。次年度以降、相互に連携を図り、町民や学生等のつながりを通して、なお一層、地域福祉の推進を目指します。



2/12

ボランティアグループ交流会

今年度、福祉施設等へのボランティアグループ派遣が増えたため、ボランティアと施設職員等による交流会を開催し、新たなつながりのヒントを得る機会としました。

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7年3月24日(月) 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 10名(先着順)

内容 ゆうらいふ施設見学、介護食の試食会、
特別養護老人ホームの紹介、介護保険制度に関する講話等



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）

居宅介護支援サービス

わくわく出前講座、実施中！

なかなか理解が難しい、介護保険制度。地域では、「要介護認定申請から介護サービス利用までの流れがよくわかる！」と、ゆうらいふのケアマネジャーによる出前講座が人気です。「まずはどこに相談したら良いの？」「どうやって利用するの？」「介護サービスって、どんな種類があるの？」「料金はどれくらいかかるの？」など、介護保険の利用について、わかりやすくお伝えします。興味のある方は、ぜひ出前講座をご利用ください。



2の1区お茶っこ飲み会

ホームヘルプサービス、訪問入浴サービス

介護の質の向上を目指して

様々な機器の体験や勉強会を通して、介護の質の向上を目指しています。

今回は寝たきりで入浴ができない方向けに提供している、洗髪・清拭に使用できる介護洗身用具があるとのことで、体験しながら勉強を行いました。



スタッフの腕で体験！

まるごと受け止める社協の相談窓口

夜間帯の相談会「そうだんナイトroom」開催！

3月19日(水) 17時30分～19時 ゆうらいふ内特設会場

仕事や生活の悩み・困りごとをお聞きする「そうだんroom」と、学用品や子ども服などの「おゆずりroom」を開催します。お気軽にお越しください。

【協力：一社）パーソナルサポートセンター、わくわくこどもカフェ】



同時開催

家計見直しフードバンク事業を実施します

物価高騰等の影響で生活が苦しい世帯を対象に、食料品などを無料配付します。

3月18日(火)～22日(土) 20日(木・祝)を除く9時～17時

- ・受け取りを希望する方ご本人の来所を原則とします。
- ・電話またはメールにて受取希望日と時間をご予約ください。
- ・家計の状況について、職員がお伺いする場合があります。

19日(水)のみ、そうだん
ナイトroomの開催に
合わせ受付時間を19時
まで延長します。

「サロン・ぽえむ」開催中！

3月3日(月)&17日(月) 10時～15時 ゆうらいふ(地域活動支援センター)

どなたでも気軽にお越しいただけるサロンです。好きな飲み物を飲みながら、読書や音楽鑑賞、ボードゲームやカードゲームなどをして過ごせます。申込不要&出入り自由です。個室もあるため、悩みや困りごとを抱えるご本人やご家族の相談には個別で対応します。

生活相談所を開設しています

生活相談員が日常生活の悩みや困りごとをお聞きします。秘密は守りますのでお気軽にご相談ください。予約不要です。

3月26日(水) 13時～15時
箕岳地域ケアセンター

4月23日(水) 13時～15時
ゆうらいふ



フードドライブ・フードバンクを実施しています

食べきれない未開封の食料品等をご寄付いただき、フードバンクを通して必要とする世帯に提供しています。フードドライブの回収ボックスはJA新みやぎ涌谷支店様やファミリーマート様などに設置させていただいています。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

ありがとう
ございます

12月19日～2月20日集計分の総重量は計89.5kgでした。

(アルプスアルパイン労働委員会様、JA新みやぎ涌谷支店様、ファミリーマート様からのご寄付を含む)

詳しくはこちらから！



入れ替え予定の非常食や、食べきれず余っているお歳暮・贈答品などのご寄付も受付しています！

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



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 100,000円
・匿名 様 30,000円
・匿名 様 10,000円

一般介護予防事業「カラダはつ
らつ教室」を開催しています

誰でも気軽に始められる簡単な運
動等を行います。

▽日時 3月4日(火)10時～11時30分

▽場所 籠岳公民館 交流ホール

▽持ち物 運動しやすい服装、上靴、
飲み物等

▽参加費 無料(申込不要)

▽問い合わせ先 ☎43-6661

地域支援・ボランティアセンター

一般介護予防事業「いきいきお
達者教室」を開催しています

みんなで楽しく脳トレや体操をし
て元気を保ちましょう！

▽日時 3月5日(水)10時～11時30分

▽場所 ゆつらいふ 多目的ホール

▽持ち物 運動しやすい服装、飲み
物、鉛筆等

▽参加費 100円(申込不要)

▽問い合わせ先 ☎43-6661

地域支援・ボランティアセンター

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「城山公園清掃」を実施します。
綺麗な城山公園でお花見ができるよう、皆さんの参加をお待ちし
ています。

日 時 4月3日(木) 10時から(雨天時は4日)

集 合 城山公園大鳥居前

内 容 公園内の清掃、草取り

持ち物 手袋、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)



ゆつらいふで一緒に働いてみま
せんか？ 職員募集のお知らせ

▽職種等

①介護員

常勤(夜勤あり)

2名

パート

若干名

②介護支援専門員

1名

③デイサービス運転員

1名

▽給与・待遇等 本会規定による。

※詳細はお問い合わせください。

▽問い合わせ先

☎43-6661
総務企画課

共同募金からのお知らせ

令和6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



寄せられた募金は、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ます。

募金総額 2,466,077円

戸別	1,965,550円	企業	147,000円
街頭	46,532円	学校	138,771円
職域	134,207円	イベント	6,240円
個人	2,000円	募金箱	22,794円
ハートフルベンダー(自動販売機募金)			2,983円

(令和7年1月31日現在)

令和6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。

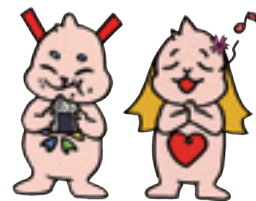
会費総額 5,311,100円

一般会費	4,900,100円(4,258件) ※減額、免除世帯も含まれます。
賛助会費	141,000円(47件)
特別会費	270,000円(43件54口)

(令和7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。



9の1区

七福神も降臨した自治会新年会。福多き1年になるようお願いながら、新年を祝いました。



下町区

町健康課職員を講師に、健康について理解を深めました。目標は健康寿命100歳です!



短台区

社協職員が同い、座ったままできる軽体操を実施。寒さで固まった体をほぐしました。



大谷地区

歌あり! 踊りあり! 笑いあり! 皆で一緒に昼食も食べ、ワイワイにぎやかに過ごしました。

ほっと、ひといき ☕ 涌谷町内の認知症カフェ開店中!

涌谷町社協で開催している「さくらカフェ」と合わせて、町内には三つの認知症カフェがあり、参加者と専門職が共に認知症について理解を深めています。



ひまわりカフェ(NPO法人ひまわり: 4区)



オレンジカフェ(AA介護有限会社: 短台区)

編集後記

毎号に掲載の「おらほの 良いところ」は好評で、各地域の楽しい活動が手に取るようにわかります。「おらほ」とは「存じのよう」に「私たちが住んでいるほう」という涌谷弁ですが、最近の報道によると日本各地の方言はあと数十年で絶滅の危機にあるとか。昨年、社協の講演会で「地域に根ざした方言は貴重で、標準語では言い表せない深い意味を持っている」と、講師自身が地元の方言を使い、幼少の頃に経験した隣近所の人たちとの温かい支え合いを熱く語っていました。心に刺さりました。我が町にも温かみのある方言が沢山ありますね。ぜひ、良き方言を大切にしながら、隣近所の交流や地域活動を盛り上げていきたいものです。

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
福祉わくや

2025.3
第167号

通じあおう



編集・発行
ふれあいネットワーク
社会福祉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/