わくやのお宝再発見！

おらほの
支えあい活動実践集

社会福祉法人　涌谷町社会福祉協議会

目　　次

1. 地域福祉活動報告書

1）西地区

1	区	1
2の1	区	4
2の2	区	5
2の3	区	7
3	区	9
4	区	11
5の1	区	15
5の2	区	16
6	区	17
7	区	18
8	区	19
9の1	区	20
9の2	区	21
9の3	区	22
八雲	区	24
10	区	28
11	区	30

2）東地区

下小塚	区	35
上小塚	区	37
黄金	区	39
日向	区	43
下町	区	44
城山	区	46
上町	区	48
上谷地	区	49
下郡	区	50
上郡1	区	52
上郡2	区	54

3)箕岳地区

長根　区 …… 59
小里　区 …… 61
岸ヶ森　区 …… 64
脇　区 …… 69
成沢　区 …… 71
太田　区 …… 72
箕岳　区 …… 74
吉住　区 …… 75
猪岡　区 …… 76
短台　区 …… 77
大谷地　区 …… 78

2. 参考 案内文書 …… 81

3. 社協だより「福祉わくや」第119号～第121号 …… 89
おらほのふれあいレポ掲載記事

4. 地域ふれあい物品リスト …… 97

西　地　区

1　区

実施内容	1区福祉会第1回役員会
実施年月日	平成28年7月7日（木）
実施会場	三十軒・九軒多目的集会所
参加人数	8名
実施しての感想など	①社協会費の取りまとめ ②平成２８年度の地域福祉活動について ③介護予防パワーアップリーダー養成講座への参加協力について ④地区の方の最近の状況について情報交換等

実施内容	見守りネットワーク活動
実施年月日	平成28年7月16日（土）～1週間以内
実施会場	地区内
参加人数	8名
実施しての感想など	≪地区全体での声掛け運動の推奨≫ 1．熱中症関連グッズとチラシを全世帯に配布 2．ポスター掲示 目的 ①猛暑が予想されることをきっかけに声掛け運動を定着させて、災害発生時の安否確認。 ②スピーディな避難時の支援、地区活動への参加者増につなげたい。

実施内容	1区福祉会第2回役員会
実施年月日	平成28年9月4日（日）
実施会場	三十軒・九軒多目的集会所
参加人数	12名
実施しての感想など	敬老会について ①アトラクション ②昼食献立 ③当日出席する敬老者・協力できる推進員、前日の準備に出られる推進員の人数把握。

実施内容	1区敬老会お祝い会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	三十軒・九軒多目的集会所
参加人数	35名
実施しての感想など	晴天には恵まれなかったが、雨が降らなかったせいか昨年より出席者が多かった。序盤はクイズを出題し、中盤はフェイスタオルサイズのビニールを使っての歌に合わせての手遊びやお手玉リレー、風船リレーなどのレクリエーションを行った。しかし、途中お祝い会の進行の仕方及び内容について一部の敬老者の方から“物言い”がついた為、早めに閉会することとなった。今回のことを踏まえ、敬老お祝い会だけでなく、今後の催しのためにも、催しはどのような在り方がいいか、地区の方に早速アンケートを取ってみようと思っている。めでたし、めでたしとは言い難い結果となり、残念・・・・・。

実施内容	1区福祉会第3回役員会
実施年月日	平成28年11月28日（月）
実施会場	三十軒・九軒多目的集会所
参加人数	8名
実施しての感想など	1．食のフォーラムについて 2．歳末たすけあい募金について 3．アンケート集計結果について 4．クリスマス会について a）会の進め方 b）クリスマスプレゼント　等

実施内容	世代間交流　クリスマス会
実施年月日	平成28年12月17日（土）
実施会場	三十軒・九軒多目的集会所
参加人数	40名
実施しての感想など	今回は三十軒自治会との共催で餅つき大会を行った。アトラクションはなしにして社協から輪投げ、射的、カーリング、思い出カルタなどのグッズをお借りして自由に行動してもらった（餅つきに参加しやすいように）社協からお借りしたグッズは子ども達（特に4～5歳）に大うけだった。賑やかなイベントとなったが後日参加者に感想を尋ねてみると「なんとなくダラダラして締まりがなく、物足りなかった」という意見があった。このような意見は貴重だ！！お世辞で「楽しかったよ」と言われるよりずっといい！！こちらで決めた内容に参加してもらえば「自由にさせて」と言われ、自由行動にすれば『物足りない』と言われる。企画するのって本当にむずかしい！

２の１区

実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	二の袋生活センター
参加人数	24名
実施しての感想など	町主催の敬老会参加者を含め、19名の方と福祉推進員、区長の参加があり本年も楽しい敬老会となりました。民謡と踊りもあり、なかなか一同に集まる事のない敬老会員が軽食と飲食で2時間、語り合うことが出来て大変良かったと皆様に感謝されました。

実施内容	クリスマス会
実施年月日	平成28年12月18日（日）
実施会場	二の袋生活センター
参加人数	23名
実施しての感想など	地域の60歳以上の皆様に参加していただき、恒例のクリスマス会を実施する。参加者の近況報告や自慢の歌と軽食、ケーキ、飲物で楽しい時間を過ごし、最後にお楽しみ抽選会で大いに盛り上がり、参加者より本年も好評であった。

２の２区

実施内容	お茶っこ飲み会（健康教室）（福祉推進員・健康推進員合同事業）
実施年月日	平成28年6月19日（日）
実施会場	新丁頭ふれあいセンター
参加人数	36名
実施しての感想など	健康づくり班の須田歯科衛生士さんより口腔機能維持について講話をいただきました。皆さん健康に関心が強く熱心に聞いていました。その後、口の健康だけでなく脳を動かすことも大事ということで、介護予防講座で学んだレクリエーションをし、間違いが笑いに繋がり盛り上がりました。最後は、きよしのズンドコ節で体操をし、少しお腹が空いたところで皆さんで会食しました。「大変楽しかったよ」と言っていただき、嬉しく思いました。これからも皆さんが楽しく参加していただくよう事業を進めていこうと思いました。

実施内容	健康教室（福祉推進員・健康推進員合同事業）
実施年月日	平成28年9月4日（日）
実施会場	新丁頭ふれあいセンター
参加人数	33名
実施しての感想など	町健康課生出保健師さんより、減塩をテーマにした講話をいただきました。各自毎日飲んでいる味のみそ汁を作り、塩分濃度を測定してもらいました。皆さん大分健康に留意されているようで良い結果でした。減塩の大切さを教えていただき、皆さん納得の様子でした。その後、ラジオ体操をし、童謡を歌いながらのレクリエーション等をし、簡単なようで難しいねと大笑いでした。最後に、健康推進員が作ってくれた減塩レシピの試食をし、いろんな感想が出て皆さんに楽しんでもらいました。

実施内容	敬老お祝い会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	新丁頭ふれあいセンター
参加人数	25名
実施しての感想など	町の敬老会に出席する方が誰もいないとのことで、それでは地域でお祝いをしようとご案内致しましたところ、たくさんの方々に出席していただきました。輪投げゲーム大会をし、皆さん互いに頑張れと声掛けしあったりして楽しんでいただきました。上位3名様に賞品を差し上げ喜ばれました。その後、歌を歌いながら手と足を動かしたり、お手玉を使ってのレクリエーションをしたり、真剣な顔をしたり、大笑いをし盛り上がりました。お腹も空いたところで会食、久しぶりに会ったね等とお話が尽きませんでした。帰りに「ここでお祝いをしてもらってありがとうね。ご苦労様ね」と言って頂き、疲れも飛んでいきました。

実施内容	敬老祝い
実施年月日	平成28年9月30日（金）
実施会場	地域内（北田団地）
参加人数	24名
実施しての感想など	今年は初めての試みで敬老会は開催せず、75歳以上の皆様に安否確認を兼ねながら「笑顔大好き」というメッセージを添えて、クッキー・カステラをお届けしました。皆様にとても喜んでいただき、私たちも嬉しい気分でした。

実施内容	世代間交流（皆で楽しくゲーム大会）（福祉推進員・健康推進員合同事業）
実施年月日	平成28年10月23日（日）
実施会場	新丁頭ふれあいセンター
参加人数	42名
実施しての感想など	世代間交流ということで、皆でできるレクリエーション、ゲーム等をしました。初めに、ラダーゲッターでチーム対抗戦。皆さん真剣になったり、時には大はしゃぎしたり大いに盛り上がりました。次に紙飛行機を作りゲームをしました。個人戦にして商品を差し上げるということで、皆さん互いに応援しあい、楽しんだようでした。その後、新聞紙でエコバッグ作りをしました。良くできたなあと皆さん満足気なお顔でした。最後は、推進員が作った豚汁で会食しました。とてもおいしいと好評でした。盛りだくさんの内容でとても良かったとの声が聞かれ、企画した者としても嬉しく感じました。

２の３区

実施内容	出かけましょうお茶っこ会
実施年月日	平成28年6月15日（水）
実施会場	中島公会堂
参加人数	9名
実施しての感想など	今回のお茶っこ会の参加者が約半数で心ばかり残念でしたが、会話が始まると生き生きと笑いがあり、とても賑やかに過ごしてました。今年は毎月15日が皆さんの楽しみな日となるよう活動していきたいと思います。

実施内容	出かけましょうお茶っこ会
実施年月日	平成28年7月23（土）
実施会場	中島公会堂
参加人数	22名
実施しての感想など	初めに「ヨネスケの長生き音頭」を皆で歌いながら軽い体操を行い、2種類のゲームを中心に楽しむ事ができました。なかなか座ったり、立ったりが困難な方もいらっしゃいましたが高得点を目指し、生き生きと笑いと応援の声で大変盛り上がり、皆さんとても楽しそうでした。いろいろと準備をしてくれ「ありがとう」と御礼の言葉をいただきました。

実施内容	出かけましょう　お茶っこ会
実施年月日	平成28年9月15日（木）
実施会場	中島公会堂
参加人数	9名
実施しての感想など	この日はいつも集まっている方が「どうしたのかな」などと心配する言葉に、この会の意義があるかもと開催する福祉としての役割ができていると思われます。集まれば昔話が主となりますが若い時の苦労話などに花が開き、良いストレス解消をしているみたいです。

実施内容	出かけましょう　お茶っこ会
実施年月日	平成28年10月15日（土）
実施会場	中島公会堂
参加人数	7名
実施しての感想など	少人数の参加で行われましたが、参加者の方々から「とても楽しみです」との言葉をかけていただきうれしく思います。昔話におおいに盛り上がり笑い声も会場に高らかに響きます。 参加出来ない方への気遣いなど意味ある会だと思います。

実施内容	出かけましょう　お茶っこ会
実施年月日	平成28年11月15日（火）
実施会場	中島公会堂
参加人数	7名
実施しての感想など	当日は寒さも身に沁る時期になり、参加していただけるかちょっと心配でしたが、その中いつもの人達が誘い合い出かけていただきました。今回は手作り「だんご」がとても好評で「いつも準備ご苦労をおかけしますね」と、うれしい言葉をいただきました。

実施内容	楽しみがいっぱい　お茶会
実施年月日	平成28年12月10日（土）
実施会場	中島公会堂
参加人数	34名
実施しての感想など	今回の行事は健康推進員との合同で、涌谷町地域包括支援センターより二人の方においでいただき、介護予防に必要な6つのポイント・知っておきたい介護保険等についてお話をいただきました。皆さん真剣に、また不安な事についても質問したり充実した講話でした。 その後軽い体操をし、また当地区の方の手品を披露していただき不思議な手品に見入っていました。

実施内容	出かけましょう　お茶っこ会
実施年月日	平成29年3月15日（水）
実施会場	中島公会堂
参加人数	7名
実施しての感想など	今年になり初めてのお茶っこ会でした。1月、2月は寒いこともあり体調を崩したり来る途中足場が悪いとケガをしたりと、休んでいました。 ところが参加者からはとても待ちどおしかったと嬉しい言葉をいただきました。皆さんは笑いの中、会話をしていきました。

3区

実施内容	健やか地域づくり（めざせ元気100才活動教室）	
実施年月日	平成28年6月16日（木）	
実施会場	桜町公会堂	
参加人数	43名	
実施しての感想など	1.血圧測定	健康推進委員長
	2.味噌汁・塩分測定	吉城会長
	3.講話「高齢期の食事について」	町地域包括支援センター
	4.福祉共助について	講師　木村保健師
	5.リンパマッサージ・足つぼマッサージ	講師　大内敬四郎氏

実施内容	お茶っこのみ会（いきいき減塩教室）	
実施年月日	平成28年11月17日（木）	
実施会場	3区桜町公会堂	
参加人数	37名	
実施しての感想など	1.味噌汁持ち寄り塩分測定	
	2.健康寿命百歳を目指して	
	1）減塩について・・・講師　町健康課　須田氏	
	3.心と体の健康教室	
	（別紙参照）・・・・・講師　大内敬四郎氏	
	4.ボランティアご支援・・・おどり（日本舞踊）桑の木荒　白岩先生他1名	

実施内容	冬の体力づくり（お楽しみ会）
実施年月日	平成29年3月10日（金）
実施会場	桜町公会堂
参加人数	36名
実施しての感想など	1.涌谷町地域包括支援センター　佐々木講師 めざせ！元気100才活動 1）ラジオ体操　2）ストレッチ体操　3）介護予防に必要な6つのポイント 2.フラワーアレンジメント教室　健康推進員会長　吉城裕子氏 3.簡単ストレッチ（座ってできるストレッチ）　講師　大内敬四郎氏 ・心のストレッチ（豊かに暮らす知恵／環境にやさしい暮らし） 4.記念撮影（雫石様撮影） 5.みんなで楽しく昼食会（健康推進員のみなさん） いつも参加される方が決まっていて、新しい人が来て欲しいし男性の方の参加も少ないね。でも、今回初めて来てくれた方（2名の方）からまた来たいです、の嬉しい感想をいただきました。

４区

実施内容	お花見会
実施年月日	平成28年4月22日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	23名
実施しての感想など	一年間「昼食を一緒に食べましょう」と声をかけ、集まっていただいたので新年度、はじめは春、集会所の桜をかこみ花見となりました。回を重ねてきたので、みなさん楽しみにして来ていただきました。 なごやかに話がはずみ、カラオケなども楽しんでもらいました。娘さんと一緒に参加された方もいました。

実施内容	ミニデイサービス
実施年月日	平成28年7月1日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	24名
実施しての感想など	おしゃべりをしてくつろぐことを中心にしました。コーヒー、お茶、緑茶などを用意したところ喜んでいただきました。ゆったりとした時間の流れを大切にしてきたので、良かったと思いました。

実施内容	ミニデイサービス夏
実施年月日	平成28年7月29日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	27名
実施しての感想など	梅雨があけたので、気温も上がり蒸し暑い日でした。 「会いに来たよー！」と会場に入ると顔を見合わせて、笑顔が溢れていました。 手品のボランティアグループ「ミラクル手品」のみなさんに来ていただき、不思議な世界へとお誘い頂きました。「数字シール合わせ」のカードは脳トレにいいですよ、とすすめられ、やり始めるとみんなでのめりこんでしまいました。完成まであとひといきのところですが、あっという間に時が過ぎ、楽しい時間となりました。 小学生の参加を呼びかけましたが、こどもたちの都合がつかず、欠席でした。

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年8月28日（日）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	22名
実施しての感想など	減塩に関心をもち、食生活に気を付け健康寿命を伸ばしましょう。 減塩を目でわかるように測定器を用意しました。即席みそ汁は、簡単で手軽なのでどの家庭でも利用しています。湯量を間違えると濃くなるので注意しましょう。病院の先生のお話を聞く予定でしたが、今回は実現できなかったので次回の機会を待つことになりました。

実施内容	敬老お祝い会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	35名
実施しての感想など	敬老の皆様を迎えてお祝いをしました。 日本舞踊の先生が舞を披露して盛り上げてくださいました。ヨガの先生が参加していたので、即席で指ヨガの指導をしてただきました。少しの時間でしたが、体全体が温かくなり、体が心地よい状態になりました。4区に住んでいる方で、声をかけてやっていただく方がいるので、大きな支えとなっています。（ウクレレ演奏では、みんなで大きな声を出して歌いました。）

実施内容	いも煮会で親睦（健康作り）
実施年月日	平成28年10月30日（日）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	30名
実施しての感想など	佐藤芳子さんを講師に迎え、たくさんの人に参加していただきました。みなさんに人気のある方なので、楽しみにして来ていただきました。口腔体操を食事の前に佐藤さんに教えていただき、また図入りのパンフレットを全員に配りました。 ゲームでは盛り上がり、優勝した方から喜びを分けていただきました。

実施内容	ミニデイサービス
実施年月日	平成28年11月18日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	33名
実施しての感想など	更生保護のお世話をして活動している方より、お話をいただたきました。お茶をして、ゆったりとした時間を過ごし、おしゃべりもたくさんできました。みんなで昼食を摂ることが、とても良くお話もはずみます。

実施内容	交通教室（安全・安心）
実施年月日	平成28年12月7日（水）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	22名
実施しての感想など	警察署から長身のおまわりさんに来ていただき、防犯とオレオレ詐欺の話をしていただきました。注意力が低下していくことに気を付け安全に過ごせるように、確認しました。 オレオレ詐欺に似た話を経験した方が身近にいることも知り、なおさらに気を付けなければならない、と思いました。

実施内容	ミニデイサービス
実施年月日	平成29年2月17日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	22名
実施しての感想など	＜うんどう広場＞ ラジオ体操、ズンドコ節にあわせて筋力アップ、新聞紙を使って瞬発力、ストレッチを行う。介護保険に関して質問。寒い中、体が硬くなっているで、ゆっくりゆっくりスタートをした。45分、体を動かし、あたたかくなってきた。 ＜ヨガの先生による耳ヨガ、だ液をたくさん出せるようになるヨガ＞ 顔から体全体がケアできるようにと実践。ひとつひとつの動作の効能を説明していただいた。

実施内容	ミニデイサービス
実施年月日	平成29年3月24日（金）
実施会場	ゆうゆう館
参加人数	24名
実施しての感想など	ボランティアグループ1・2・3の皆さんと社協職員を迎え、脳トレなどを行いました。「間違ってもいいよ」と声をかけていただいたことで、皆さん安心し心も体もしっかり動かすことができました。体操のズンドコ節は皆さん気に入り、またやりたいという声も聞かれました。 介護については、新しい施設についての話も聞くことができました。 コーヒータイムは好評でした。

５の１区

実施内容	七夕まつり
実施年月日	平成28年7月3日（日）
実施会場	五の一区公会堂
参加人数	30名
実施しての感想など	短冊に願いを込めて地域の皆様と交流を深め、歌を歌ったり、体にやさしい手作りの食事をしたりして、楽しいひとときを過ごしました。また、転ばない体つくりの軽い運動も楽しみました。

実施内容	秋まつり
実施年月日	平成28年10月23日（日）
実施会場	涌谷中央公園
参加人数	89名
実施しての感想など	第１部　グランドゴルフ大会 今年で５回目になるが、子どもの参加が少し足りない（１１名）ように思う。 第２部　バーベキュー 参加者は多かった。昨年までは持ち帰りの人が多かったため、皆で話し合い、紙皿を使用した。

５の２区

実施内容	子どもふれあい祭り
実施年月日	平成28年8月7日（日）
実施会場	5の2区自治会館
参加人数	60名
実施しての感想など	自治会長の挨拶の後、さっそく紙飛行機作りや折り鶴作りに入りました。（講師：中澤会長）子供たちと一緒に作ったり、飛ばしたりしているうちに予定の1時間はあっという間に過ぎてしまいました。 その後、屋外に移動し、待ちに待ったスイカ割り大会とくじ引き大会を行いました。一気にヒビを入れてしまった逞しい子には歓声が贈られ、この日一番盛り上がった時でした。乾いたのどをスイカで潤したあとはカレーとキュウリの漬物で食事を頂き、閉会の挨拶のあと花火やお菓子の入ったお土産の袋を抱えて満足気に帰って行きました。

実施内容	敬老祝賀会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	勤労センター・五の二区地域内
参加人数	117名
実施しての感想など	町主催の敬老会後、初めての試みとして自治会主催の敬老祝賀会を開催しました。飲食しながらカラオケやおしゃべりを楽しんで、なかには踊りだす人がいたりと賑やかな会になりました。準備作業など多少負担が増えましたが、自治会と役割分担することにより、解消。 その他、町や自治会からの記念品を各班の福祉推進員が配付し終了しました。

6区

実施内容	児童館との交流「遊び場安全点検」「公園の防犯活動」流しそうめん会
実施年月日	平成28年7月10日（土）
実施会場	八雲児童館　中央公園
参加人数	130名
実施しての感想など	①あいにくの天気のため大人による公園の遊具安全点検・防犯点検・遊具の安全性、防犯に対する意識づけ ②食育・親睦を兼ね流しそうめん会（雨天の為児童館内にてそうめんの昼食会） 学童・児童と父兄の方々と地域の方々と一緒に①②を行い有意義な交流を行うことができました。あいにくの天気で室内の昼食会となりましたが、子どもたちの食欲のすごさには驚かされました。来年もこのような交流ができるようにしたいと思います。

実施内容	グランドゴルフ大会＆芋煮会
実施年月日	平成28年10月9日（日）
実施会場	ひらた食堂
参加人数	50名
実施しての感想など	前日の雨のためグランドコンディションが悪くグランドゴルフは中止、芋煮会はひだまり広場をひらた食堂に変更。食堂の駐車場を使用して、新町振興会の方々に芋煮、さんま焼き、フランクフルト焼き等、芋煮会の準備をしていただきました。 11:30芋煮会開始。芋煮は勿論のこと、ふんだんな料理、飲み物が出されました。カラオケに参加した方々が歌い、楽しい時間を過ごしました。 2年連続の天候で予定の行事ができませんでしたが、来年は晴天の元でグランドゴルフを楽しみ、その後に芋煮会が行えると良いと思います。

7区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年9月11日（日）
実施会場	地域住民宅
参加人数	11名
実施しての感想など	遠田消防署の村上さんを講師にお招きし、「救命応急手当等」に関して講話をいただきました。

実施内容	交流会
実施年月日	平成28年12月22日（木）
実施会場	一里来
参加人数	9名
実施しての感想など	介護保険の勉強会を開催しました。地区の交流の場にもなりました。

8区

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年6月20日（月）
実施会場	喜代松茶屋
参加人数	18名
実施しての感想など	①栄養士さんの講話 塩分の取りすぎにより血圧が上がり、脳卒中、脳梗塞、心臓疾患などのリスクが高くなるなどの学習をしました。（みそ汁の試食、アンケート調査、塩分の摂取量と病気の関係）薄味にすることによって健康な生活を送りたいものです。 ②遠田警察署の警察官による紙芝居（振り込め詐欺） おばあさんが騙されたふりをして警察に協力し、犯人を逮捕するまでの話を紙芝居で見せていただきました。

実施内容	フラワーアレンジ教室
実施年月日	平成28年12月19日（月）
実施会場	喜代松茶屋
参加人数	22名
実施しての感想など	①健康課より「冬の健康づくりについて」講話をいただきました。ノロウイルス・インフルエンザの予防法、感染した後の対処の仕方などを教わりました。 ②遠田警察署涌谷交番員による手作りの紙芝居の振り込め詐欺の注意の呼びかけなど、どちらもわかりやすく楽しく聞きました。 ③8区恒例のフラワーアレンジ教室も大好評でした。今回は成澤志摩さんの講師によるフラワー作りで昨年とは違って、リングのオアシスに生ける花つくりに挑戦しました。材料も初めて耳にするような植物の組み合わせで勉強になりました。皆さんそれぞれ「私が一番よ」の出来栄えに満足のようでした。

９の１区

実施内容	世代間交流夏祭り
実施年月日	平成28年8月20日（土）
実施会場	やすらぎ荘
参加人数	50名
実施しての感想など	高齢者をはじめ、幼児、小学生、中学生と多くの方々に参加していただきました。小学生と高齢者が一緒にゲームを楽しんだり、スイカ割りをしたり、カキ氷を食べたりと笑顔がいっぱいの会でした。また、健康課の小野さんに血圧と血管年齢を測定していただき、健康相談も開催しました。水ヨーヨー釣り、スイカ割り、カキ氷、焼きそば、フランクフルト・・・・・楽しい夏祭りでした。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年2月14日（火）
実施会場	やすらぎ荘
参加人数	23名
実施しての感想など	気軽に集まりおしゃべりやゲーム、また一緒に昼ごはんを食べましょうの会でした。今日のゲームはユニークなかるた取りです。読み手がなつかしい歌を歌い始めます。その後半の歌詞の札を探すゲームです。見つけるたびに歓声が上がりました。 その後、社協の三塚さんに講話をいただきました。「認知症になりやすい人、なりにくい人」のお話はとても身近で参考になりました。 昼食は次の通りです。すいとん、サラダ、春野菜の浅漬け、昆布の煮物、がんづき、イチゴと黒糖の寒天。色とりどりのメニューで、どれも推進員が心を込めて一生懸命作りました。

９の２区

実施内容	ほのぼのサロン　七夕会
実施年月日	平成28年7月11日（月）
実施会場	9の2区集会場
参加人数	18名
実施しての感想など	今年度初めての開催でしたが、あいにく都合の悪い方が多く、少人数でした。少ないながらも輪投げゲームは大変なにぎわいでした。また、七夕の短冊に願い事を書いて、それぞれの思いと祈りをこめました。最後に、七夕様の歌を歌って楽しく過ごすことができました。

9の3区

実施内容	福祉推進員打ち合せ
実施年月日	平成28年7月8日（金）
実施会場	のびのび会館
参加人数	10名
実施しての感想など	打ち合せ内容 ①平成28年度社会福祉協議会会費の集金について ②1年間の活動スケジュールについて

実施内容	ひとり暮らし高齢者の方に声掛け活動
実施年月日	平成28年7月8日（金）～7月末日まで
実施会場	地域内
参加人数	22名
実施しての感想など	社会福祉協議会会費の集金とあわせて75歳以上のひとり暮らしの方に声掛け活動をしました。その際に、熱中症のパンフレットと水に濡らしてひんやりするグッズを手渡しながら、「暑いので熱中症に気をつけてください。これは水に濡らすとひんやりするものです。使ってみてください」と話をして訪問しました。

実施内容	自主防災訓練
実施年月日	平成28年10月30日（土）
実施会場	のびのび会館
参加人数	69名
実施しての感想など	9の3区自主防災訓練に4名参加しました。福祉推進員は要支援者宅の安否確認の訓練をしますが、無線機を使いこなして訓練は無事終わりました。

実施内容	いきいき減塩教室（福祉推進員健康推進員合同事業）
実施年月日	平成28年11月26日（土）
実施会場	のびのび会館
参加人数	39名
実施しての感想など	涌谷町の減塩の取り組みについて、町民医療福祉センター長青沼先生に講話をいただきました。確実に町全体に減塩が浸透していることが心血管死亡率の減少からわかりました。その後、インスタントみそ汁を自分がおいしいと感じる濃さにして、塩分濃度を計りました。9割の方が薄いという結果から見ても減塩の取り組みの効果があったということになりました。

実施内容	お茶っこ飲み会（脳力アップ倶楽部）
実施年月日	平成28年12月4日（日）
実施会場	のびのび会館
参加人数	28名
実施しての感想など	社会福祉協議会地域福祉課の千葉さんより認知症の講話をいただきましたが、身近に感じて皆さん真剣に聞いていました。その後レクリエーションで健口体操をしましたが、メロディにのせて発音するのは少し難しかったようで、最後まで歌い終わると自然と拍手がありました。とても楽しく過ごしました。

八雲区

実施内容	福祉推進員会議（第1回）
実施年月日	平成28年6月11日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	10名
実施しての感想など	1．八雲区福祉推進員の担当者変更 福祉推進員1名病欠に伴い担当者を変更、承認されました。 会計担当：岡村さん⇒大山さん　　書記担当：大山さん⇒宮本さん 2．平成27年度会計報告 平成27年度八雲区福祉推進員の活動結果報告と会計報告を行ないました。 3．平成28年度活動計画報告 平成28年度八雲区福祉推進員の活動計画を確認しました。 「福祉推進員の役割」について意見交換を行いました。 ※福祉推進員さん同士の想いが確認されて良かったです。

実施内容	福祉推進員会議（第2回）
実施年月日	平成28年6月25日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	10名
実施しての感想など	1．新任福祉推進員の紹介と委嘱状交付 2班の柳川さん退任に伴い、加藤さんが新たに任命され、委嘱状を本人に手渡しました。全員の自己紹介を行いました。 2．お茶っこ飲み会in七夕会の準備について 実施日：7月2日（土）9:30～11:30　　八雲集会所にて決定 参加者の再確認と案内状（写真入り）を作成しました。当日の準備物を確認し、各担当者を決めました。 3．「長寿お達者教室」の開催についてPRし、福祉推進員の参加も呼びかけました。

実施内容	お茶っこ飲み会in七夕会
実施年月日	平成28年7月2日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	28名
実施しての感想など	○伊藤自治会長さんに開会のあいさつをしていただきました。 ○社協の稲川さんに「かくれ脱水」と予防対策についてお話をしていただきました。 ○社協の細川さん、岩渕さんに脳トレや音楽に合わせた軽体操をリードしていただきました。会場には笑い声と歓声が響いていました。おしゃべりタイムの間に入れていただいたことも、タイミングとして良かったと思います。 ○民生委員の青木さんから詐欺被害について注意するようお話がありました。 ○最後は全員合唱と相澤区長さんのあいさつで締めて頂きました。

実施内容	福祉推進員会議（第3回）
実施年月日	平成28年7月2日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	11名
実施しての感想など	1．お茶っこ飲み会in七夕会の反省と意見交換 社協職員の脳トレなどで盛り上がり良かったとの意見がありました。社協の稲川さんに他の地区のサロン活動や見守り活動のお話をして頂き、皆さん関心を持って聞いておられました。特に自治会長さん、区長さんに聞いて頂き良かったと思います。 2．社協会費の取りまとめについて留意事項とともにお願いしました。 全体の取りまとめを7月23日（土）9:00から八雲集会所と決めました。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成28年11月26日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	10名
実施しての感想など	1．お茶っこ飲み会INクリスマス会の準備について 実施日：12月3日（土）9:30～11:30に決定 参加者の確認及び内容について話し合いました。 お菓子やプレゼントなどの調達担当者を決めました。 2．「歳末たすけあい運動」について民生委員の青木さんから、協力依頼がありました。　集金取りまとめを12月8日（木）9:30から八雲集会所としました。 3．その他 新規福祉推進員になられた安部川さんの紹介 「高齢期と健康長寿の食生活」への参加について確認しました。

実施内容	お茶っこ飲み会inクリスマス会
実施年月日	平成28年12月3日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	31名
実施しての感想など	○伊藤自治会長さんに開会のあいさつをしていただきました。 ○社協の千葉さんに「認知症について」と「笑いと健康」についてユーモアたっぷりにお話をして頂きました。最近ニュースなどで話題になっており、皆さん興味深く聞き入っていました。 ○社協の岩渕さんに脳トレ体操をリードして頂きました。皆さん楽しく体を動かして、笑い声が会場に響いていました。 ○今回新しく2名の男性に参加していただきました。それぞれ最近1人暮らしになられた高齢者です。 ○最後は、合唱とサンタクロースのXmasプレゼントで締めました。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成28年12月3日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	13名
実施しての感想など	1．お茶っこ飲み会ＩＮクリスマス会の反省について ・全体的に良かった。テーブル配置も親交を深める効果あり。 ・参加者から出し物を考えてきたのに機会がなかったと意見あり。参加者にも発言するような機会を今後考えていきたい。 ・1年に1回くらい食事（お昼）を入れたらどうか。 ・社協の千葉さんに他地区の例などアドバイスを頂きました。 2．見守りについて話し合いをし、各自確認をしました。 3．お茶っこ飲み会に不参加の方、集団活動が苦手な高齢者宅にXmasプレゼントを各福祉推進員に届けていただきました。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成29年2月18日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	10名
実施しての感想など	1．お茶っこ飲み会INひな祭りの準備について 実施日：3月4日（土）9:30～11:30に決定 参加者の見直し：今回新たに9名の方が参加することを確認しました。 お茶菓子や名札の準備：種類や購入担当者を決めました。 イベント：今回脳トレ体操を自分たちでリードすることにしました。（2月25日9:30～11:00に社協の岩渕さん、細川さんにご協力を頂き、福祉推進員全員で脳トレ体操の練習を行いました） 3．その他 民生委員の青木さんから歳末たすけあい募金の結果と御礼がありました。

実施内容	お茶っこ飲み会inひな祭り
実施年月日	平成29年3月4日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	35名
実施しての感想など	1．老人会会長の相澤さんに開会のあいさつをして頂きました。 2．民生委員の青木さんに詐欺注意のお話をして頂きました。 3．今回新たに参加者も増えましたので、全員の自己紹介をしました。 4．福祉推進員が交替で脳トレをリードしました。後出しジャンケン、もしもしかめよ、グーパー体操、きよしのズンドコ体操など休憩をはさみながら行いました。 5．最後は大きな声で合唱し、青木さんに締めのあいさつをして頂きました。帰り際に参加者から「とても楽しかったよ」と言って頂き嬉しかったです。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成29年3月4日（土）
実施会場	八雲集会所
参加人数	11名
実施しての感想など	1．お茶っこ飲み会ＩＮひな祭りの反省について 今回は参加者に大いに喜んで頂き、とても良かった。自分たちも脳トレ体操をリードしてとても楽しかった。次回も楽しい企画で盛り上げていきたい。などなど皆さん少し自信がついてきたようです。 ※今回社協の職員には、事前に脳トレ体操の指導やCDの準備などをしてもらいました。 2．福祉推進員の任期更新について再任をお願いしました。今回参加した全員は再任の承諾を頂きました。

１０区

実施内容	地域包括ケアシステムと介護予防・総合事業に関する研修会
実施年月日	平成28年7月19日（土）
実施会場	10区生活センター
参加人数	23名
実施しての感想など	平成29年度4月からスタートする介護予防・日常生活支援総合事業について、涌谷町福祉課包括支援班の方から約1時間半にわたり説明を受けました。現在、10区で実施している運動広場、お茶っこ飲み会が高齢者自身の社会参加となり、介護予防効果につながり、継続できればと思いました。今回参加した人たちも、最初は難しいところもあったようですが、地域で支え合うことが必要と納得したようでした。

実施内容	10区福祉ふれあいいも煮会
実施年月日	平成28年10月16日（日）
実施会場	10区生活センター
参加人数	56名
実施しての感想など	今年のいも煮会は例年と違い、世代間交流活動班と一緒に行いました。最高の秋晴れに恵まれました。社協の草刈さん指導の脳力アップで少し硬かった雰囲気も和らぎ、ゲーム開始となりました。小学生と一緒で大変賑やかでした。また、バルーンアートでは子どもたちよりもおばあさんたちが夢中で楽しそうでした。今回は他の行事と重なり、昨年より75歳以上の参加者が少なかった分、小学生が入ったおかげで、いつもより楽しそうでした。食事もおにぎりといも煮だけでしたが、皆さんが喜んでくれホッとしました。来年も世代間交流活動班と一緒にいも煮会をやることを約束しました。

実施内容	10区クリスマスケーキのプレゼント配付会
実施年月日	平成28年12月23日（水）
実施会場	10区生活センター
参加人数	49名
実施しての感想など	今年も天気に恵まれ、プレゼントを配付するのに助かりました。配付数は増えるはずでしたが、10月と12月で4名の方が亡くなり、さびしい限りです。配付先に安否確認を兼ねながらささやかなケーキを届けました。皆さんにとっても喜んで受け取っていただき、また、無事に過ごしているようで福祉推進員全員一安心しました。

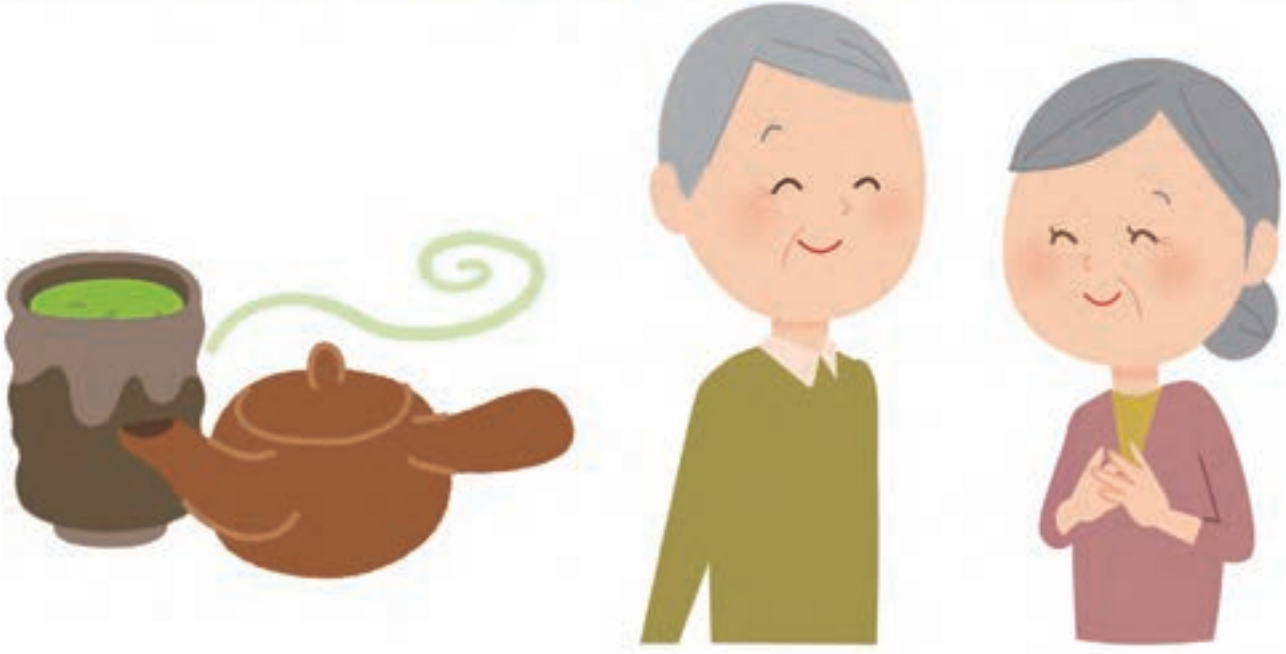
実施内容	運動広場とお茶っこ飲み会（福祉・健康推進員合同行事）
実施年月日	平成28年4月4日～11月28日
実施会場	10区生活センター
参加人数	延べ339名
実施しての感想など	今年度は健康推進員の方々に一致団結して活躍していただきました。社協、町の福祉課、県成人病予防協会の協力により、楽しい運動をすることができました。 お茶っこ飲み会はゲーム等が少なかったせいか早めに切り上げたようでした。 平成29年度は頭を使うゲーム、折り紙、いろいろと健康班と打ち合わせをして、参加して良かったと思ってもらえることを実行していきます。

１１区

実施内容	お茶っこ飲み会（おれおれ詐欺講話）
実施年月日	平成28年４月22日（金）
実施会場	金山会館
参加人数	30名
実施しての感想など	毎日のように新聞に「おれおれ詐欺」の記事が出ているので遠田警察署の生活安全課の方にお話を頂きました。電話が来た人も3～4人おりました。今は時間も関係なく内容も様々でした。電話はナンバーディスプレイや留守電にしておくのも良い方法だそうです。電話があったら家族の人や近所の人に聞いてもらい、遠田警察署に電話連絡してくださいとのことでした。また、近頃は「鍵」をかけない人たちがいるので、「鍵」は必ずかけるよう心がけて下さい。空き巣が増えているので気をつけてとのことです。今日のお茶っこ飲みに参加した人もほとんど鍵をかけていませんでした。食事をしながらの「おしゃべり」がとても楽しかった。また、「声をかけてね」って言う人たちもいました。

実施内容	学んで体験してみませんか？AED「自動体外式除細動器」の使い方について
実施年月日	平成28年8月5日（金）
実施会場	金山会館
参加人数	24名
実施しての感想など	今日はAED「自動体外式除細動器」の使い方について勉強しました。夏休みでおばあさんと小3の男子も参加してくれました。遠田消防署の方が2名で2グループに分かれて、皆で人形を使い交代で習いました。あるおばあさんは手が痛くてできないので見て覚えますと目を輝かせて一生懸命覚えていました。終わってからお茶を飲みながら「AED」と「LED」を間違わないようにしないとねって笑いながら楽しい2時間を過ごしました。

実施内容	お楽しみ会
実施年月日	平成28年11月16日（水）
実施会場	金山会館
参加人数	39名
実施しての感想など	今日はお楽しみ会です。参加者はどんなんだろうなあ～と始まり、まずはウォーミングアップの軽い体操？左！右！がだんだんピミョーうぅん。皆で笑い声「にこにこ」しながら楽しかったね。はい！認知症について「物忘れ」と「認知症」の違いの話を真剣に耳を傾けて聞きました。食事会も久しぶりに会った地区の友達と和気あいあいと近況や世間話をしてくつろぎ、また会う約束をしたりお茶っこ飲み会を予約して帰っていきました。



東　地　区

下小塚区

実施内容	福祉懇談会
実施年月日	平成28年7月8日（金）
実施会場	金山多目的集会所
参加人数	12名
実施しての感想など	今年度の地域福祉について自治会の役員、民生委員、福祉推進員と協議を行いました。社協の千葉さんにも出席していただき大変有意義な懇談会でした。

実施内容	牛頭天皇様奉納夏祭り
実施年月日	平成28年7月23日（土）
実施会場	金山多目的集会所と広場
参加人数	60名
実施しての感想など	毎年この時期に行われる伝統行事です。金山集落で数十年も続いていますので地域住民をつなぐ大きな意味があるようです。今年は地元の民謡歌手の倉島さん一座と登米地区の「神楽」を楽しみました。少子化、高齢化で毎年参加者は減少していますが、「こういうお祭りがあるだけでもいいね」と他の地区から見に来られた方が話していました。

実施内容	敬老お茶会
実施年月日	平成28年9月4日（日）
実施会場	金山多目的集会所
参加人数	31名
実施しての感想など	①血圧測定・・・「安定してますね」「だいじょうぶですよ」社協の細川さん、岩渕さんの一言に笑顔の皆さんでした。 ②ミュージックケア・・・音楽に合わせると動きもラクラク。名曲（皇帝ワルツ等）を生演奏で聴く心地良さ、そして思い出の歌は童心に返って大きい声で歌いました。講師先生は、タオルや歌詞カードまで準備してきてくださいました。

実施内容	世代間交流パークゴルフ大会
実施年月日	平成28年10月30日（日）
実施会場	涌谷町パークゴルフ場
参加人数	40名
実施しての感想など	澄み切った青空の元、たくさんの方が参加してくださった。最高のパークゴルフ日和でした。ナイスショットの後は健康推進員さん方が美味しいカレーライスを作ってくださったので和室でそろっていただきました。 昨年は生憎の天気でニュースポーツ大会になりましたが、多くの方が参加できる楽しい活動を今後も続けていってほしいという声がありました。

上小塚区

実施内容	世代間交流パークゴルフ大会
実施年月日	平成28年6月12日（日）
実施会場	涌谷町パークゴルフ場
参加人数	20名
実施しての感想など	今年は屋外でパークゴルフをしたいという声があり、涌谷町パークゴルフ場での実施となった。 青空の下とはいかなかったが、まずまずの天気でみんな思いっきりボールを打っていた。ボールは右へ左へところがり、なかなかホールに入らず、大笑いしながらのプレーだった。その後順位発表し、豪華（？）でささやかな景品をもらい、弁当を食べながらの懇親をした。「やっぱり外は気持ちがいい」「いい汗かいた。またしたい」という感想を聞くことができた。 残念だったことは、他の事業と重なったり、急用でキャンセルがあったりと参加者が少なかったこと。

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年6月26日（日）
実施会場	滝の沢生活センター
参加人数	31名
実施しての感想など	保健師さんより「タバコと健康」についてお話があった。その後、二手に分かれて「ラダーゲッター」と「マインディスティックカーリング」のゲームを行った。初めてやるゲームだったので盛り上がり、なかなか終わろうとしなかった。特にカーリングが気に入り、「センターにあるといつでもやれていいのにね」という話も出た。 体操だけでなくゲームもやると楽しいようなので今後検討することにした。

実施内容	世代間交流夏祭り
実施年月日	平成28年7月24日（日）
実施会場	追戸横穴古墳歴史公園駐車場
参加人数	104名
実施しての感想など	今年の夏祭りは、社協から借りたゲームを主に行った。初めてのゲームに子どもたちは興味を持って挑戦していた。 また、「ラムネ早飲み競争」は、ビー玉が邪魔で大人でも苦戦し、なかなか飲み終わらなかった。 「流しそうめん」では、約3メートルの竹の両側に子どもたちが並び、流れてくるそうめんを必死に掴もうと大騒ぎだった。 子どものいない地域の人は「遊んでいる子どもたちの声を聞くと元気が出るね」と話していた。もっと交流の場を増やしたいと思った。

実施内容	運動ひろばとお茶っこ飲み会
実施年月日	毎月2回
実施会場	滝の沢生活センター
参加人数	6～10名
実施しての感想など	朝の挨拶とお互いの近況報告をしてから、運動を始める。介護予防体操、ラジオ体操、筋力ストレッチの約1時間のメニューを行う。時々新しい体操を取り入れて、みんな楽しく運動を行っている。 諸々の事情で参加者が少なくなってきたが、「続けて欲しい」と言われた。参加してくれる人を増やすように、もっと声掛けしていきたい。

黄金区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年5月14日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	26名
実施しての感想など	社協より稲川さん、脳力アップ倶楽部の方（細川さん、岩渕さん）2名においでいただく。稲川さんの講話「認知症と地域づくり」を聞く。このような集まりに参加する方々は大丈夫である。昔のように隣のことを気にかけて、地域で見守っていくことが大事であるとのこと。次に文字の並べ替え（4文字・5文字）や手・指の運動などの脳トレ、365日の紙飛行機の曲に合わせて体を動かす。朝ドラの主題歌だったので、みんな耳慣れていて、自分なりにからだを動かし、楽しんでいた。そのあと、お茶を飲みながらおしゃべりをする。 ※後半、機嫌が悪くなった方がいて、ちょっと嫌な気分になった人もいるかもしれないと思い、何か配慮が足りない点があったかなあ？と反省する。

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年6月11日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	28名
実施しての感想など	はじめに味噌汁を飲んで自分の味覚をチェックし、濃い、薄いを感じてから、町健康課の小野栄養士より講話をいただき、“減塩”は大切であることはわかっているが、なかなかむずかしい。質問もでて、話し合いが進められました。成人病の原因にもなるなど詳しく説明を聞き、気をつけなければと改めて実感したところです。 減塩レシピの試食をしながら情報交換です。うちはこれぐらいだよ。私は少し物足りない感じ・・・など感想はいろいろ。自分の減塩方法を見つけて徐々に慣れていくようにしたらいいのではないかと思いました。 もう少し、参加者が欲しいなあ・・・と思いました。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年7月9日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	33名
実施しての感想など	あいにくの雨模様で集まりが悪いのではないかなあと心配したが、いつも通りの参加があった。社協の脳力アップ倶楽部の方々の指導で、手・指の体操をし、指編みを始める。はじめはなかなかうまくできなかった人も徐々に上手になり、熱中していた。 指の運動で脳の活性化を図ることが目的であるから、何回もほどいてやってみるといいねと話し合う。最後に音楽にあわせて体操をし、“ソーメン”や菓子でお茶っこタイムとなり、おしゃべりし合って楽しい時間が過ぎた。

実施内容	敬老お祝い会
実施年月日	平成28年9月24日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	45名
実施しての感想など	今年は安来節愛好会の皆さんにおいでいただき、踊りを披露していただきました。フラダンス、レクダンス、どじょうすくい踊り、銭太鼓と続き、特に南京玉すだれは感動！でした。 お赤飯など推進員さん手作りの料理で会食し、楽しかったよ！また、来年もよろしく・・・。との言葉もあり、来年もまた健康で参加できるよう願って閉会しました。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年12月10日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	30名
実施しての感想など	寒くなってきたが公会堂の中はぽかぽか・・・。「しばらくだねえ・・・」「元気だった？」など話がはずみます。社協の脳力アップ倶楽部の方々の指導で手指の体操をし、ストレッチで身体をほぐし、休憩後カルタ取りをする。懐メロの歌詞が書いてある上の句を詠み手が歌って、皆が絵札を取るのですが、もう少し時間があれば良かったかなあと思いました。お茶っこタイムは“小ねぎの辛子醤油和え”がとてもおいしい・・・と喜ばれ、また、今日はとても楽しかったよ！との声に、スタッフ一同うれしく思いました。寒さに向かうので、風邪をひかないよう気をつけて次回また参加しましょうと散会しました。

実施内容	ひなまつり会
実施年月日	平成29年3月4日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	30名
実施しての感想など	・講話「認知症予防について」　涌谷町地域包括支援センター ・楽しくからだをうごかそう　佐々木看護師 ・談笑しながらお食事会　神崎保健師 いつまでも元気で過ごすために、食事の大切さ、適度な運動、趣味、仕事、人付き合いを大切に・・・などのお話を聞き、予防のための運動、じゃんけんゲームなどでからだを動かし推進員さん方の手づくりのひなまつりメニューのランチタイムとなり、お話し合いしながらの楽しいひとときとなりました。 今年もまた、趣味の会の皆さんの作品展示、バルーンアートのおひなさま、推進員さんのお庭の生け花と、春いっぱいの雰囲気が感じられ、また趣味の会の方からのフェルト人形のストラップのプレゼントもあり、皆さん笑顔で次回を楽しみに閉会しました。 ※反省点として、町の防災の行事があって男性の参加がなかった。重ならないように行事の計画をするようにした方がいいのではないかと思いました。

実施内容	手作りおべんとうの配付
実施年月日	平成29年3月11日（土）
実施会場	黄金公会堂
参加人数	対象者20名、スタッフ9名
実施しての感想など	手作り弁当（五目おこわ、昆布のつくだ煮、小ねぎの酢味噌和え、バナナ） メッセージカードを添えて、20名の方々へ配る。 おこわの出来上がりもよく、11時過ぎから配付してまわる。 いつもおいしくってーっと、みんな喜んで受け取ってくれ、楽しみに待っていてくれるようで、お礼を言われてうれしく思った。 地区の行事に出てこられなくなった方々の様子もうかがえる良い機会になった。

日向区

実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月24日（土）
実施会場	日向公会堂
参加人数	25名
実施しての感想など	今年も多くの方に参加していただいた。 今年は芸能も披露され、参加された方々は楽しそうだった。 元気で健康的な高齢者が多いようだが、普段はあまり出歩かないという方もいらっしゃるので、このような会の有用性を感じた。

実施内容	世代間交流会（クリスマス会）
実施年月日	平成28年12月10日（土）
実施会場	日向公会堂
参加人数	50名
実施しての感想など	高齢者の方と小学生をはじめ、多くの方々に参加していただき、大いに盛り上がった。 ゲームや踊り、さらにプレゼント交換などで楽しく過ごすことができた。 この会は世代間の交流を目的に実施し、小学生と一緒に遊ぶ高齢者の方々のとても楽しそうな笑顔を見ることができてとても良かった。 この会を通して世代間の交流の大切さを知ることができた。

下町区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年9月6日（火）
実施会場	洞ケ崎生活文化センター
参加人数	28名
実施しての感想など	今季は台風が多く、心配したのですが、お天気も暑いぐらいで安心しました。前日に参加者が増えたりビックリでしたが、笑い声が響いて楽しいひとときでした。福祉推進員と軽い体操をしたり、社協の方々とクイズや歌等、真剣に取り組みました。手作りのお漬物を食したり、菓子をつまんだり、昼食も「皆で食べると美味しい」との声をあちこちで聞くことができ、良かったです。社協の方々、有り難うございました。

実施内容	クリスマスプレゼント配付
実施年月日	平成28年12月24日（土）～25日（日）
実施会場	地域内
参加人数	対象者59名、福祉推進員6名
実施しての感想など	12月24日に福祉推進員の方にイオンに集まっていただき、24日、25日に担当の各家庭に配布していただきました。プレゼントは、タオル・菓子・ボックスティッシュでしたが、とても喜んでくださり、こちらも嬉しくなりました。 年齢確認や物価高騰等、大変な事業でもありました。渡し終えたときは、本当にホッとしました。

実施内容	新旧役員合同会議
実施年月日	平成29年3月11日（土）
実施会場	洞ケ崎生活文化センター
参加人数	9名
実施しての感想など	次年度に向けての計画と役員の親睦を図りました。 地域福祉会長を決めるのに時間がかかりました。新役員の皆さん、助け合って頑張って下さい。 現役員の方々、社協の皆様、２年間有り難うございました。

城山区

実施内容	世代間交流会
実施年月日	平成28年6月11日（土）
実施会場	月将館小学校　校庭
参加人数	60名
実施しての感想など	恒例の世代間交流会を晴天のもと、盛会に行いました。合わせて、婦人防火クラブによる炊き出し訓練と防災機材の実施訓練も行いました。世代間交流会では、小学1年生から90歳までの幅広い参加者が、大人と子どもの混合チームを作り、腕を競い合いました。 今回初めての企画として、一人暮らしの高齢者宅に炊き出し訓練のカレーライスをお届けしました。

実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	勤労福祉センター
参加人数	23名
実施しての感想など	町の敬老会に参加した方々に自治会からの祝い金で菓子を準備し、折り紙で作った傘と合わせてプレゼントしました。会場でのお世話等もしました。

実施内容	敬老会　お祝い品贈呈
実施年月日	平成28年9月17日（土）～19日（月）
実施会場	地域内
参加人数	対象者10名、福祉推進員19名
実施しての感想など	9月5日打ち合わせ会を持ち、昨年同様に75歳、88歳、90歳、95歳の方々にお祝いのメッセージを添えて、タオルのプレゼント（19名）をすることに決まり、各班の福祉推進員がお祝いの品物を手渡しました。町の敬老会に出席できない方も多かったので大変喜んでいただきました。

実施内容	健康教室とお茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年10月8日（土）
実施会場	中地区コミュニティセンター
参加人数	50名
実施しての感想など	認知の症状と予防の話を聞き、次に脳トレをしました。グーパー体操・変則指折り・スマヌ法・歌いながらの肩たたき・2組に分かれてちがう歌を交互に歌う。負けずと大声を出し、変な音程になり、皆で大笑い。大変盛り上がりました。 楽しく脳トレができ、皆の顔も明るくなってきました。

実施内容	75歳以上の一人暮らしの方へクリスマスプレゼント
実施年月日	平成28年12月24日（土）
実施会場	地域内
参加人数	対象者20名、福祉推進員7名
実施しての感想など	前年同様75歳以上の一人暮らしの方へささやかなお菓子のプレゼントを配付しました。昨年に比べ3人も増えていました。班によっては12戸の内半数の6戸が75歳以上のひとり暮らしなのには驚きました。色々雑談の中で健康状態や困っていること等聞くことができ、良かったと思いました。 皆さん元気に頑張っていてプレゼントも喜んでいただき良かったです。経費は健康推進員と折半しました。

上町区

実施内容	ミニデイ（敬老会）
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	上町公会堂
参加人数	36名
実施しての感想など	久々に顔を見て「元気？」と声をかけ合い、楽しい一時を過ごしました。健康推進員と協力して手作りの弁当を作り、お祝いをしました。

実施内容	世代間交流とちょっと早いクリスマス会
実施年月日	平成28年11月23日（水）
実施会場	上町公会堂
参加人数	45名
実施しての感想など	体育推進員の指導のもとゲームをし、昼食は豚汁とおにぎり、いよいよ楽しみの抽選会。鉢花あり、家庭用品あり、みんなにこにこ楽しい一日でした。 「来年も楽しみにしているね」の声に一同疲れも忘れました。皆の協力のもと無事にできました。

上谷地区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年6月19日（日）
実施会場	上谷地文化センター
参加人数	12名
実施しての感想など	①開会　②挨拶　③講師紹介（お茶屋節保存会　黒澤のぶ子氏） ④「涌谷音頭」を踊ろう　⑤懇親・会食　⑥閉会 今年度最初のお茶っこ飲み会、今回は夏祭りに向けて、地域の踊りをみんなで覚えて祭りを盛り上げるために、講師をお迎えして「涌谷音頭」を練習した。子どもたちが小学生の頃、あるいは今の孫たちが踊っているのを見てはいるが、覚えている人は少なく、参加者は皆一生懸命覚えようと取り組んだ。また、足腰の悪い人達も座ったままで、曲に合わせて手を動かしていた。休憩をはさみながら何回も練習した。その後は和やかに楽しく談笑したり、近況を語り合ったり、講師の方と思い出話をしたりして親交を深めていた。この頃、体調を崩していたり、老人クラブの楽しい旅行の話等も出て、地域の人々の様子を知る機会にもなった。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年3月5日（日）
実施会場	上谷地文化センター
参加人数	17名
実施しての感想など	1.開会　2.挨拶（区長）　3.軽運動　4.風船バレー 5.大きな声で絵本を読もう　6.お口の体操　7.お茶っこ飲み 8.講話「介護保険制度と認知症と私たち」　9.閉会 足腰が悪くなったり、身体が弱ってきたりして参加できなくなった方たちが増えてきて、少しさみしい感じがしますが、出席者は風船バレーで盛り上がり、本読みやお口の体操に関心を示していました。 また、社協の稲川さんのお話にも、今後への不安や課題とどう向き合っていかなければならないか、口々に話し合っていた。こうした機会を与えていただきありがとうございました。

下郡区

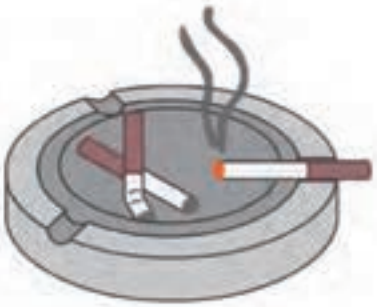
実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年9月7日（水）
実施会場	下郡集会所
参加人数	8名
実施しての感想など	「いきいき教室」終了後のお茶時間に、行政区長さんからのしその葉おにぎりや漬物を差し入れしていただき、おいしくいただきました。 みんなで、楽しいおしゃべり時間となりました。参加者が少ないことが寂しいです。

実施内容	山神社大祭
実施年月日	平成28年11月12日（土）
実施会場	下郡山神社及び集会所
参加人数	160名
実施しての感想など	毎年催される「山神社大祭」です。 地域の人達で活動している、よさこい踊りの披露があり、アンコール・大喝采でした。ふるさと舞踊団の踊りも素敵でした。 屋台の焼きそば、おでんは好評で、材料不足になり何度か買い出しに行ったとか。 最後の大抽選会では、いろいろな品物がみんなの手に渡り大喜びでした。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年2月8日（水）
実施会場	下郡集会所
参加人数	7名
実施しての感想など	「いきいき教室」終了後にお茶っこ飲み会としました。 区長さんから青菜のおひたしの差し入れがあり、とてもおいしくいただきました。 みんなで、楽しいおしゃべりと情報交換をして、心身共にリフレッシュしました。

上郡１区

実施内容	救急法講習会（緊急時の対応　大丈夫ですか？？）
実施年月日	平成28年7月25日（月）
実施会場	上地区コミュニティセンター
参加人数	20名
実施しての感想など	1．救急法について AEDの使い方、救急時の対応 2．町の健康推進テーマについて たばこ、アルコール対策



実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	勤労福祉センター
参加人数	13名
実施しての感想など	・町主催の敬老会参加者のお世話（バスの昇降や歩行介助等） ・敬老会参加対象者62名へのお祝い品の配付

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年11月14日（月）
実施会場	上地区コミュニティセンター
参加人数	16名
実施しての感想など	健康教室 ・味覚をチェックしよう ・減塩、へるしお講話

実施内容	慰労会
実施年月日	平成29年3月18日（土）
実施会場	レストラン　レイチェ
参加人数	14名
実施しての感想など	役員改選により、反省会と移動慰労会を開催しました。

上郡２区

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年7月3日（日）
実施会場	上地区生活センター
参加人数	25名
実施しての感想など	町立病院のリハビリ担当職員による腰痛、膝痛予防の軽運動を実施しました。その後、皆で楽しく会食をしました。

実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	勤労福祉センター
参加人数	10名
実施しての感想など	町主催の敬老会出席者の接待

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年11月6日（日）
実施会場	上地区生活センター
参加人数	28名
実施しての感想など	町健康課職員による減塩のお話を聞き、自分で味噌汁を作って、塩分濃度を測る体験もやってみました。 今回の健康教室は初めての夜の開催でした。

実施内容	介護施設長期入所者慰問
実施年月日	平成28年12月26日（月）
実施会場	万葉苑わくや
参加人数	3名
実施しての感想など	入所者の方と懇談。

実施内容	シルバー安全安心教室
実施年月日	平成29年2月15日（水）
実施会場	上地区生活センター
参加人数	20名
実施しての感想など	遠田消防署員による特殊詐欺等の被害防止、町交通指導員による高齢者の交通事故防止のお話を聞きました。

実施内容	反省会
実施年月日	平成29年2月19日（日）
実施会場	上地区生活センター
参加人数	17名
実施しての感想など	新旧役員による今年度の反省と次年度の計画及び引き継ぎ。

篦岳地区

長根区

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年6月12日（日）
実施会場	長根会館
参加人数	31名
実施しての感想など	①講話「めざせ元気100歳」 ②体操　転ばない体づくり 　いつも来る人たちで当日来ない人が少し多くて心配した。その時々で体調に変化があるようです。内容が「転ばない体づくり」なので関心が高いようで、講話、ストレッチ体操も真剣に聞いて行っていました。全員で昼食を摂りながら講師の方に質問をしたり、和やかに終わりました。

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年10月16日（日）
実施会場	長根会館
参加人数	30名
実施しての感想など	何度か減塩をテーマにした健康教室をしてきましたが、涌谷はなかなかワーストグループから出られないようで、今回も保健師さんのお勧めで行った実際に家で作るミソ汁の味にして、一人ひとり塩分を計った。数字に表れるとリアルに受け止められる。薄味にした基本（？）のミソ汁を作って食べながら昼食に入り、家のミソ汁と比較することができました。

実施内容	世代交流　クリスマス会
実施年月日	平成28年12月11日（日）
実施会場	長根会館
参加人数	26名
実施しての感想など	当日は寒く、雪も積もったので、出足が鈍くなってできなくなるのでは？と不安も過ったが、準備している内に晴れ、少しずつ集まってきてくれた。予定より10人ほど減りましたが、初めてのビンゴゲームで景品をもらったり、ビデオを見ながら懐メロを歌っている内に得意の踊りを数人で披露してくれたり、サプライズがあって楽しく過ごすことができました。「今年良かったよ」と声をかけられて、喜んで頂けたんだと安心やら何やら緊張が全て緩み、うれしくなりました。

小里区

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年6月5日（日）
実施会場	小里集落センター
参加人数	29名
実施しての感想など	①体験　自分の味覚チェック ②講話　「～そうだ塩分控えよう～」 　中澤保健師、生出保健師のもと市販のみそ汁を使って自分たちが飲んでいるみそ汁の味の塩分チェック、薄味、適味、濃い味さまざまの結果、いきいき減塩クイズ、塩分チェックシートで朝・昼・夕の食事に近いものに○をつけてチェック、まだまだ減塩が必要と認識しました。健康推進員さんの作った食事で皆なごみ、またこの次の機会にも来てくれることを約束して閉会しました。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成28年7月2日（土）
実施会場	小里集落センター
参加人数	6名
実施しての感想など	①社会福祉協議会会費の取りまとめについて ②今後の予定について ③情報交換

実施内容	敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	涌谷町勤労福祉センター
参加人数	16名
実施しての感想など	敬老会参加者への茶菓を用意し、会場でお世話させていただきました。

実施内容	小里区　目指せ！元気百歳活動
実施年月日	平成28年11月17日（木）
実施会場	小里集落センター
参加人数	32名
実施しての感想など	①講話「正しく活用！健診結果」　涌谷町健康課　保健師　生出郁恵氏 健診結果表を見ながらお話をしていただきました。高血圧、糖尿病から身を守るため、食事、ストレス、運動、健康診断、禁煙の大切さを身に感じました。 ②ミラクル手品 5名の方々のそれぞれの持ち味を見せていただき、マジックのおもしろさもわかりました。 ③ゲーム 準備をしていたのですが、皆様方は食事の方が気になってか、あまり動きませんでした。 ④会食 美味しい食事会で話がはずみました。 ◎脳血管年齢を全員測定しました。 ◎「もしもし亀よ」のメロディで健口体操をしました。

実施内容	福祉推進員会議
実施年月日	平成28年11月27日（土）
実施会場	小里集落センター
参加人数	6名
実施しての感想など	①歳末たすけあい運動について ②今後の予定（H29.3.18に健康推進員さんと合同で反省会行う予定） ③その他　情報交換等

実施内容	福祉推進員・健康推進員の合同総会
実施年月日	平成29年3月18日（土）
実施会場	くまがい
参加人数	15名
実施しての感想など	1年間の反省と来年の予定について 福祉推進員、健康推進員の合同で行い、区長さん、新旧民生委員さんを交えて情報交換をする。

実施内容	運動広場（健康体操）及びお茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年4月10日～平成29年3月10日（毎月10日）
実施会場	小里集落センター
参加人数	述べ136名
実施しての感想など	・宮城県成人病予防協会の指導（年4回）及び自分たちで体を動かしリフレッシュする。 ・お茶っこ飲み会をし、情報交換。 ・平成29年度も毎月10日開催することを確認しました。

岸ヶ森区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年4月16日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	19名
実施しての感想など	地域福祉会長、健康推進員、老人クラブ和楽会の共催でお茶っこ飲み会を開催しました。小野会長より事業報告があり、その後4月生まれ2名の方に誕生記念品贈呈、皆でお祝いをしました。その後、今日も認知症予防、介護予防にラジオ体操から始まり、歌を歌いながらグーチョキパー体操をしたり、北国の春では手ぬぐい体操をして楽しんだのです。季節の歌“花”を皆で合唱しました。その後は外に出て、お花見。いすに座り、満開の桜の木の下で小野会長のカラオケを聞きながら、お団子を食べてお茶を飲んで大満足の日でした。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年5月28日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	16名
実施しての感想など	地域福祉会長、健康推進員、老人クラブ和楽会の共催で花壇に花植えをした後、お茶っこ飲み会を開催しました。小野会長の挨拶から始まり、恒例となった手ぬぐい体操「北国の春」、リズム感のある「きよしのズンドコ節」を楽しみました。それからお茶で喉を潤し、ウサギとカメの節で“断り上手になる唄”を合唱し、詐欺に遭わないように話し合いました。最後に3人一組の風船遊びゲーム、Aチーム、Bチームに分かれてのダーツに挑戦。少年少女に返り、大いに楽しみました。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年6月18日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	15名
実施しての感想など	地域福祉会長、健康推進員、老人クラブ和楽会の共催でお茶っこ飲みを開催しました。小野会長より事業報告、その後6月、7月、8月生まれの方々に誕生記念品贈呈、皆でお祝いをしました。天気も良いし、外に出て、センター広場でペタンク大会を楽しみました。Aチーム、Bチームに分かれ競い合ったのです。経験者のおばあさんたちは、とても、とても上手でした。初心者は小野会長からルールを教えていただき、大いにゲームを楽しみました。最後に夏祭りに向け「北国の春」、「きよしのズンドコ節」を踊り、お開きとしました。初心者にとって学びの日となりました。嬉しい日でした。

実施内容	日帰り温泉旅行
実施年月日	平成28年7月13日（水）
実施会場	大崎市鳴子　中山平温泉「なかやま山荘」
参加人数	11名
実施しての感想など	地域福祉会長、健康推進員、老人クラブ和楽会の共催で日帰り温泉旅行を企画しました。行き先は大崎市鳴子　中山平温泉「なかやま山荘」です。舞台付き大広間でみんなでカラオケを楽しみ、夏祭りに向け踊りの練習に励んだのです。舞台での踊りは最高の気分でした。美肌の湯にみんなで入り、疲れをとりました。卓球台もあり、4人ダブルスで汗を流し、少女に返り大いに楽しんできました。みんな笑顔の一日でした。

実施内容	敬老お祝い会
実施年月日	平成28年9月17日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	28名
実施しての感想など	健康推進員、福祉推進員、老人クラブ和楽会共催で敬老お祝い会を開催しました。明るく楽しい曲「AKB48」の「365日の紙ひこうき」のステップ体操からスタート、その後「里の秋」をオルガンの伴奏で合唱したり、恒例となった手ぬぐい体操「北国の春」とリズム感のある「きよしのズンドコ節」を皆で踊り楽しみました。その後、得意のカラオケを披露してくれる人、スコップ三味線を演奏してくれる人、踊りを披露してくれる人、コーラスで心を癒してくれる方々と、とても盛り上がったお祝い会でした。最後に皆で食卓を囲み、美味しいお弁当をいただきました。「地域でのお祝い会はたのしいなあ」と喜んでもらった日でした。とても嬉しい日となりました。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年10月22日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	19名
実施しての感想など	地域福祉会長、健康推進員、老人クラブ和楽会の共催でお茶っこ飲み会を開催しました。小野会長より事業報告があり、その後9月、10月、11月生まれの方々に誕生記念品贈呈、皆でお祝いをしました。「♪365日の紙ひこうき」に合わせて運動をし、その後、詐欺に遭わないようにウサギとカメの節でオルガンの伴奏のもと「断り上手になる唄」を合唱、皆で話し合いました。最後に演芸大会に向け、全員参加のもと、歌を歌い、踊り、練習に励みました。歌って、踊って、笑っての楽しいお茶っこ飲み会となりました。

実施内容	岸ヶ森和楽会安全・安心教室
実施年月日	平成28年11月30日（水）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	22名
実施しての感想など	老人クラブ和楽会、地域福祉会長、健康推進員の共催で交通安全防犯教室が開催されました。 遠田警察署よりお二人にお越しいただきました。生活安全課広谷係長さんより振り込め詐欺に遭わないようお話しいただきましたし、交通課三浦係長さんにも資料をもとに交通事故に遭わないようお話しいただきました。また、役場からは「篦岳はるさん達2人」（交通指導隊）にもご参加いただき、笑いの中での寸劇を楽しませていただきました。質問も多く出され、有意義な教室でした。高齢者の事故が多い現実です。参加者、反省させられた教室でした。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年12月17日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	21名
実施しての感想など	老人クラブと地域福祉会長、健康推進員の共催でお茶っこ飲み会を開催しました。会長より事業報告、そして12月、1月生まれの方々に誕生記念品贈呈。認知症予防に手先、手首を動かす体操を取り入れ、全員で歌を歌いながら楽しみました。保健師さん到着、減塩についてお話いただきました。みそ汁の塩分を測定していただいたり、一日の塩分摂取を計算したりして、塩分の取りすぎに気づかされました。反省させられた勉強会でした。最後に、健康推進員さん手作りのデザート付きさつま芋ご飯と薄味具だくさん里芋汁を大変美味しくいただきました。参加者、笑顔のお茶っこ飲み会でした。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年2月18日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	21名
実施しての感想など	老人クラブと地域福祉会長、健康推進員の共催でお茶っこ飲み会を開催しました。会長より事業報告があり、その後2月、3月生まれの方々に誕生記念品を贈呈、皆でお祝いをしました。その後、オルガンの伴奏で楽しいひなまつりを歌ったり、グー・チョキ・パー体操で「春が来た」を楽しんだり、うさぎとかめの伴奏でべろ（舌）体操をして、いっぱい笑いました。最後に健康推進員さん手作りの減塩ちらし鮨とチーズの入ったシャキシャキサラダをいただきました。花を咲かせたようなお料理でした。それに具だくさんたっぷりの酒かす汁もご馳走になり、心も体も温まった一日でした。参加者みんな笑顔の一日でした。

実施内容	和楽会総会お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年3月18日（土）
実施会場	生栄巻生活センター
参加人数	20名
実施しての感想など	和楽会（老人クラブ）総会が開催されました。お忙しい中、大橋町長、社協からは大友事務局長お二人にお越しいただき、ご祝辞を頂戴いたしました。行政そして社協の現況をいろいろお話いただき、とても勉強になりました。総会終了後、地元表千家畑岡直子さんに本格的に抹茶をたてて頂き、お菓子と一緒に大変美味しくいただきました。テーブルにはクリスマスローズ、福寿草が飾られ、心豊かになりました。最後に皆で食卓を囲み、美味しいお弁当をいただきました。おしゃべりをしながら、笑いながら楽しいひとときでした。心豊かな一日でした。

脇区

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年6月19日（日）
実施会場	脇会館
参加人数	18名
実施しての感想など	「地域で取り組む認知症予防」の講話を聞いて認知症にならないように、また、もしなったならが良くわかる話でした。 「通所リハビリ」についての話を聞き、クイズと体を動かすことをして気持ちも体もリラックスさせました。

実施内容	世代交流会（グランドゴルフ）
実施年月日	平成28年11月6日（日）
実施会場	旧小里小学校校庭
参加人数	25名
実施しての感想など	朝7時より役員の人たちが豚汁とおにぎりを作って、9時からゲーム。80代の皆様はとても上手で、ホールインワンが6人も出ました。皆さんの声では、「子ども達が来ないのがさみしいね」とのこと。

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年11月27日（日）
実施会場	脇会館
参加人数	15名
実施しての感想など	保健師の生出さんの講話を聞いて、どうして塩分が体に悪いのか、健康寿命をのばす方法を聞いて、みそ汁の塩分加減の方法を教えてもらって、みんなで会食をして楽しい減塩教室でした。

実施内容	子ども達のクリスマス会
実施年月日	平成28年12月23日（金）
実施会場	脇会館
参加人数	20名
実施しての感想など	佐藤たか子さんのバルーンボランティアでクリスマスのリース作りをして、子ども達が大きくなったら何になりたいかを話して、みんな大きな夢を持っているようで楽しくおやつを食べて、小さい子どもたちは会館中を走りまわってうれしそうでした。 会の後、反省会をしました。

成沢区

実施内容	第21回健康確認祭
実施年月日	平成28年11月6日（日）
実施会場	成沢自治会館
参加人数	30名
実施しての感想など	これから冬に向けての健康管理について、保健師の生出さんから貴重なご指導を受け、大変勉強になりました。風邪の予防として、手洗い、うがい、食事、睡眠の重大性やマスクの使い方を再確認し、とても有意義な時間を過ごすことができました。なかなかお会いすることのない区民の方々とお話しすることもできてよかったと思いました。

太田区

実施内容	交流会
実施年月日	平成28年6月5日（日）
実施会場	篦岳公民館前庭・県道沿い花壇
参加人数	27名
実施しての感想など	町からの花と地域の方々が育ててくれた花を皆で楽しく植えました。

実施内容	いきいき減塩教室
実施年月日	平成28年7月17日（日）
実施会場	篦岳公民館
参加人数	30名
実施しての感想など	シニア世代の食生活を考えてみようということで、減塩教室を開催しました。減塩については毎年行っているのですが、各々に浸透するにはまだまだ難しく感じますが、参加してくださった皆からは「これくらいの味付けにすればいいんだよネ」という意見が聞かれるのは喜ばしい傾向だと思います。夏らしい食材を利用して家庭でも簡単に作れる2品を準備しました。とても好評で、レシピが欲しいという方もいてうれしく思いました。

実施内容	地域交流会
実施年月日	平成28年10月22日（土）
実施会場	篦岳公民館
参加人数	34名
実施しての感想など	長寿会・児童・PTAによる秋の映画鑑賞会を開きました。地域にある有料老人ホーム「わが家」の方々も参加しての開催です。今年は「となりのトトロ」を観ました。笑いもあり、涙がホロリとなる場面もあり、感動的でした。長寿会員の飛び入りもあり、大変盛り上がりました。鑑賞後は父兄の方々手作りのカレーをごちそうになりました。

実施内容	健康教室
実施年月日	平成28年11月6日（日）
実施会場	篦岳公民館
参加人数	32名
実施しての感想など	涌谷町職員より知っているようでちょっと判りにくい介護保険についての講話がありました。その後は、身体を動かしリフレッシュ・・・体が軽くなりました。汗を流した後は会食タイムです。役員の方々によるはっと汁・あんこはっと・サラダをご馳走になりました。改めて介護保険制度も再確認できて「勉強になった」という声も聞かれました。また、はっと汁が「とてもおいしかったヨ」という声もあり、嬉しく感じました。

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成29年3月12日（日）
実施会場	篦岳公民館
参加人数	41名
実施しての感想など	多くの方の参加をいただき大盛況でした。初めて参加した方からは、「とても楽しいのネ！また、参加したい」という声があり、嬉しく思いました。今は昔のように近所の皆とのお茶飲みも少なくなっているので、今日は久し振りに身体を動かしたり、大きな声で笑ったり、とても楽しかったとの声にお茶っこ飲み会は大切な地域のつながりを保っているのだと知ることができました。

篦岳区

実施内容	脳力アップ倶楽部
実施年月日	平成28年7月23日（土）
実施会場	産仮小屋会館
参加人数	24名
実施しての感想など	歌を唄ったり、頭の体操、身体の体操やいろいろなお話をして、大変盛り上がりました。また、脱水症状等については大変参考になりました。 参加した人達からはもう１回ぐらい企画してほしいとの声があり、今、自治会長や各推進員と日程等の調整を行っております。もし行う時には、またよろしくお願いいたします。

吉住区

実施内容	萬福会
実施年月日	平成28年11月20日（日）
実施会場	新田会館
参加人数	48名
実施しての感想など	今年の萬福会には何を作るかと健康推進員の皆さんと前々から話し合いをし、前日からお赤飯、具だくさんの豚汁等、デザートにはカボチャの寒天、手作りの漬物を準備しました。当日には小豆の硬さ、寒天がうまく出来ているかしらと心配でしたが、まあまあの出来でホッとしました。準備の間、ボランティア「パンダの会」の皆さんに今年も協力して頂き、楽しい時間を過ごしました。最後に皆さんに自己紹介をして頂き、健康推進員、福祉推進員の皆さんに何人かテーブルに入って頂き、テーブルを囲んでお話をしながら、カラオケを歌う人、笑顔でお話をする人、楽しい萬福会が出来たなあと感じました。

実施内容	クリスマスプレゼント配付
実施年月日	平成28年12月17日（日）
実施会場	吉住行政区内全域
参加人数	対象者33名（85才以上）
実施しての感想など	少し早いクリスマスプレゼントを今年は85歳以上のお年寄りの方に配布しました。33名に福祉推進員6名で手分けし、吉住、新田、馬追、長泥に一人暮らしの方もいますので、様子を見ながらプレゼントを手渡しました。訪問すると笑顔でお話をしてくれますので、私達も身体に気をつけ、風邪を引かないようにと声がけをしてきます。このように活動することによって、地域のお年寄りの日々の生活を知ることもでき、ふれあいができ、良いことだと感じています。

猪岡区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年11月16日（水）
実施会場	猪岡会館
参加人数	38名
実施しての感想など	笑いは健康の秘訣 家にばかりいると話す機会も少ない。近所の人達と頭と手足を使い、楽しい。

短台区

実施内容	お茶っこ飲み会
実施年月日	平成28年7月2日（土）
実施会場	短台集落センター
参加人数	36名
実施しての感想など	雨が心配される日で、麦刈りの作業があったり、予定より少し少ない人数でしたが、盛り上がりは最高で、藤村さんに引っ張ってもらって、ゲーム、クイズ、体操と「心と体がリフレッシュできた」と言葉をいただきました。お菓子とお茶だけと思ってたら、まあ、いっぱいの持ち寄りでテーブルがいっぱいに。短台行政区のお母さんパワーを見ました。

実施内容	おひなまつり
実施年月日	平成29年3月3日（金）
実施会場	短台集落センター
参加人数	40名
実施しての感想など	年齢を限らず、全戸案内でしたので50歳から80歳まで集まりました。 自己紹介という形で一言ずつお話をしていただき、介護の話、趣味、生きがいの話、お互いにとてもためになるお話でした。 体操、クイズ、輪投げゲームと頭と体をフルに使った会だったと思います。全員で唄う北国の春は圧巻です。毎度のことですが、煮しめ、酢の物、漬け物を皆さんからいただきました。

大谷地区

実施内容	涌谷町主催敬老会
実施年月日	平成28年9月16日（金）
実施会場	涌谷町勤労福祉センター
参加人数	15名
実施しての感想など	敬老会の参加者の付き添いで福祉推進員も参加しました。町長の祝辞の後、式典が始まり、盛大な歌や踊りが披露され、参加者の皆さんは笑顔で鑑賞されていました。参加者の方に一番良かったのはと聞くと「幼稚園児の可愛い顔を見ると心が癒される」と話されていました。表彰状を手にした人は「感無量です。これからも体に気をつけて暮らさなきゃ」と、満面の笑顔でした。

実施内容	女川原子力発電所、女川PRセンター視察
実施年月日	平成28年11月1日（月）
実施会場	女川原子力発電所、女川PRセンター
参加人数	17名
実施しての感想など	東北電力の用意したバスに乗り、８時１０分出発。バスの中ではバスのモニターを利用して、電力より予備的知識と思われるDVDを見せられました。最初女川PRセンターを視察し、原子力発電の仕組み等を説明していただきました。その後、女川原子力発電所を視察しました。原子力発電所内では、工事作業中の現場を案内されました。巨大な冷却水の貯水槽工事現場、防波堤の工事現場を視察しながら説明を受けました。防波堤は強固にし、万が一の時の電源と冷却水の確保が充分できるようにとのことでした。参加者の方々は工事の規模の大きさにびっくりしていました。日々何気なく使用している電気ですが、私達も微力ながら省エネの生活をしなくてはと思いました。

実施内容	老人会舞姫クラブ主催クリスマス会
実施年月日	平成28年12月17日（土）
実施会場	大谷地会館
参加人数	20名
実施しての感想など	舞姫クラブ主催のクリスマス会が開催されました。恒例の踏み板体操終了後クリスマス会が行われました。お寿司やオードブルを食べながら、舞姫クラブ会員の方のカラオケや会員の方々との雑談など楽しい一時を過ごされました。

実施内容	独居老人宅へ弁当とお茶配付
実施年月日	平成28年12月31日（土）
実施会場	地域内独居老人宅
実施しての感想など	弁当とお茶を提供するため、独居老人宅へ伺うと「有り難う、本当に有り難う」と、とても喜んでいただきました。あるお宅に伺うと、２０分位お話をしてきました。いつも殆ど一人でいるので話し相手が必要なんだと痛切に感じました。ただ、独居老人の人が全員該当するわけではなく、月１回のお茶っこ飲み会を楽しみにして参加されている方もいます。

参考

案 内 文 書

お茶っこ飲み会

おれおれ詐欺の講話

開催日　4月22日(金)
時間　10時から
場所　花勝山金山会館

お願い
漬物、ご協力下さい。

//区福祉委員

第1回
黄金区
「お茶っこのみ会」の
お知らせ

平成28年
5月1日

新緑の季節となりました。皆様お元気で
お過ごしでしょうか。
「お茶っこのみ会」を下記のとおり行いますので、
皆様お誘い合わせの上、どうぞご参加下さい。
楽しいひとときを過ごしましょう。

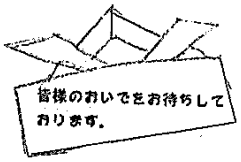
とき　5月14日(土) 10時~11時30分

ところ　黄金公会堂

内容　レクリエーション

(社協の地域支援脳力アップ倶楽部のみなさん)

参加費　100円



皆様のおいでをお待ちしております。

健康福祉推進員

平成28年5月15日

上小塚行政区自治会会員各位

上小塚行政区自治会
会長　黒田　千秋

世代間交流パークゴルフ大会開催について

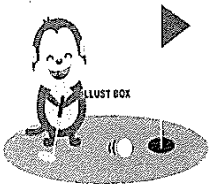
木々の青葉も色濃くなってまいりましたが、皆様にはご健勝のことお喜び申し上げます。

さて、標記スポーツ大会を下記のとおり開催いたします。青空のもとで体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。年齢は問いませんので、ご家族皆様で参加くださいますようお願いいたします。

なお、準備の都合がありますので下記の申込書に記入のうえ、各班長または自治会役員に提出してください。また交通手段のない人は送迎希望を申込書に記入してください。

記

1．開催日時：平成28年6月12日（日）
　午前10時　現地集合
2．開催場所：涌谷町パークゴルフ場
　（スタジアムの隣）
　雨天の場合はB&Gセンター内
　（上靴を持参のこと）
3．内　容：パークゴルフ



注）送迎希望の人は9時30分までバス通りに出てください。

－－－－－－－キー－－リー－－トー－－リー－－－－

スポーツ大会申込書

氏　名	
参加人数	名（大人　　名・子供　　名）
送迎希望	希望する　・　希望しない （どちらかに○する）

申込期限：5月30日まで

お茶っこのみ会

短台行政区
健康推進員
福祉推進員

お待たせしました！

下記の日程で「お茶っこのみ会」を開催します。皆さんに会えるのを楽しみにしている人がいっぱいです。

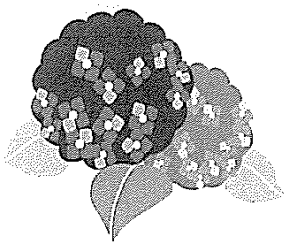
ぜひ、御参加ください。

記

1　日　時　7月2日 土曜日　9時30分～12時

2　場　所　「短台集落センター」

楽しいゲームとおしゃべりを



※推進員は、9時まで
集まってください。

算岳区

平成28年7月1日

『お茶っこ飲み会』のご案内

向暑の候、皆々様御やかにお過ごしのご様子、なによりと存じます。一緒におしゃべりして、笑って、食べて、楽しいひとときを過ごしませんか？

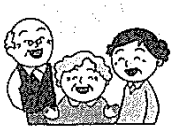
さて、下記のとおりにお茶っこ飲み会を開催致します。皆さんお誘い合わせの上、是非ご参加下さい！

と き　平成28年7月23日（土）
午前10時～11時30分頃まで

ところ　産仮小屋会館

参加費　無料

内 容　「笑いは健康の秘訣」　脳力アップ倶楽部
湯谷町社会福祉協議会　地域福祉課



皆様のお越しをお待ちしています！！

健康推進員
福祉推進員

29．28

《4区》　ミニディサービス
夏を元気に乗り切りましょう。

平成28年7月16日
4区自治会
4区福祉部

☆ 夏休みに入ったお子さんも
手品を一緒に楽しみましょう。 ☆

おしゃべりして　おじゃっこのみ
気 軽 に お 立 ち 寄 り 下 さ い。

日時　**平成28年7月29日（金）**
午前10時30分より

場所　**ゆうゆう館　（4区集会所）**

内容 **10時30分** おしゃべりして　たのしいひとときを。

11時 手品を一緒に楽しみましょう。

出演 「ミラクル手品」
ボランテアグループ

11時40分 カレーライスの昼食を ご一緒に。

会費 100円　（食材費）　（こどもは無料です。）

連絡先　氏家かつ丸　43－4377
佐々木じゅん子　43－2226
（段当町）

☆ 野菜は一日の摂取量350gを取ると良いと言われています。一日の食事の合計が5皿になるようにすると 目標達成です。味噌汁の具だくさんは皿ひとつぶんです。

次回は　（ 健康教室 ）
日 時　平成28年8月28日（日）
午後 1時30分より
場 所　ゆうゆう館　（4区集会所）
内 容　減塩
ヘルしお　（ヘルスケアと 塩 ）
詳しいことは 後日お知らせします。

朝食	野菜	
	2皿	野菜
昼食	野菜	
	1皿	
夕食	野菜	
	2皿	野菜
合計	5皿	

9の1区 世代間交流
夏祭りのご案内

暑い日が続いてます。皆様元気ですか
今回世代間交流として夏祭りを企画いたしました。
小さい祭りですが多くの皆様方に参加していただきたく
ご案内いたします。また健康相談も開催いたします。

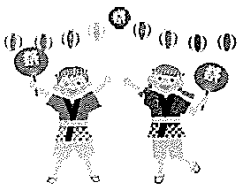
日時　8月20日（土）AM10:00からPM3:00まで

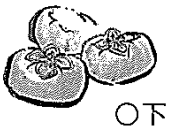
場所　やすらぎ荘

内容　水ヨウヨウ釣り　スイカ割り　かき氷
焼きそば　フランクフルト
健康相談　（血圧測定や血管年齢測定等々）
ただしAM10:00からAM12:00まで）
いろんな遊びもあるよ

費用は掛かりませんので是非遊びに来てください。
参加申し込みは健康推進委員がお伺いしますので申し込みお願いいたします。

協賛：
9の1区子供会
福祉推進委員
健康推進委員





○下町区ふれあいサロンのお知らせ○
- 健康についての講話と運動 -

地域の皆様と膝を交えて学び合い、
笑い合い、楽しいひとときを過ごしましょう。
是非ご参加下さい！

日 時　平成28年9月6日（火）10時から12時

場 所　洞ヶ崎生活文化センター

対 象　75歳以上の方

☆昼食を準備します。
☆参加される方は地域の福祉推進員の方に申込用紙に記入して
お届け下さい。
☆申込締切：8月20日（土）

……切り取り……

下町区ふれあいサロンに参加します。

御名前＿＿＿＿＿＿

地域名＿＿＿＿＿＿

28.0.08

「敬老お祝い会」のご案内

黄金自治会

平成28年9月7日

すすきが風にゆれ、秋の気配が感じられます。皆様方にはお元気でお過ごしのことと思います。
今年も、敬老お祝い会を計画いたしました。
皆様お誘い合わせの上、是非ご参加下さいまして、楽しいひとときを過ごされますようご案内申し上げます。

日時　平成28年 9月24日(土)　10時~12時
場所　黄金公会堂
内容
踊り「いきいき２０期安来節愛好会」のみなさん
鏡太鼓・どじょうすくい踊り
南京玉すだれ

会食会

おいしい昼食を用意して皆様のおいでをお待ちしております。

健康福祉推進員

城山区のみなさまへ

目指せ！元気100歳活動

健康教室＆お茶っこ飲み会のお知らせ

日時：平成２８年１０月８日（土）
午前１０時～

場所：中地区コミュニティーセンター

内容：「認知症予防～脳と体～」

みんなで目指そう元気100歳！

認知症予防についての耳寄りなお話もあります。
わいわい楽しい時を過ごしましょう！

～多くの方のご参加をお待ちしております～

※昼食の準備の都合上、参加される方は９月30日（金）まで下記担当まで連絡をお願いいたします。

平成28年度、この地区の担当推進員は・・・
氏名　佐々木英子　電話番号 42-2465

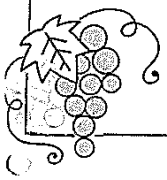
主催：城山区　健康推進員、福祉推進員、桜寿会

28.10.04

10区福祉ふれあい芋煮会のご案内

毎年恒例の芋煮会に今年は小学生も参加させて頂くことになりました。これを機会におじいちゃん・おばあちゃん達とお友達になり楽しい時間を過ごして頂きたいと思いますので、ぜひご参加下さいます様ご案内申し上げます。

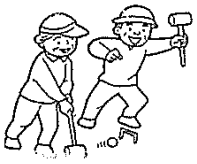
（日にち）平成２８年１０月１６日（日曜日）
（時　間）午前１０時～１２時
（場　所）１０区生活センター
（内　容）①パワーアップ教室（ゆうらいふ）
②室内ペタンク・バルーンアート他
★参加者全員に景品があります。
③新米と芋煮の会食



＊参加希望の方は福祉推進員がお伺いいたしますので申し込みをお願いします。

＊小学生は、子供会役員さんから連絡がいきます。

多数の参加を心よりお待ちしています。



主催　福祉推進員
共催　世代交流活動班・健康推進員

28.9.13

平成28年11月14日

各位殿

上町区自治会
会長　狩野 直治
福祉推進員
上町豊寿会

世代間交流と
ちょっと早いクリスマス会の開催について

今年も『世代間交流』と『ちょっと早いクリスマス会』を開催致しますので
ぜひ、皆さんに参加して頂きたく
下記の通りご案内申し上げます。

記

日時　11月23日(水)　祝日(勤労感謝の日)
午前 10時～

場所　上町公会堂

当日は おやつやプレゼントも
用意しておりますので
ぜひ、皆さんの参加をお待ちしております。

～いきいき減塩教室～

（お茶っこ飲み会へどうぞ!!）

9の3区の皆さまへ！

朝夕ずいぶん寒い日が多くなりましたね。

風邪など大丈夫ですか？

今回は湯谷町役場の健康課から来ていただき、いろいろお話を聞きながら楽しく過ごしたいと思います

ぜひ、来て下さいね♡♡

日時　11月26日(土)
午前10時30分～12時

場所　のびのび会館

9の3区 健康推進員
9の3区 福祉推進員

楽しみがいっぱい お茶会

2の3区

社会福祉委員会

朝夕の寒さがどーんと身にしみる季節になりましたね。
今回は健康推進委員会に合同参加させていただき、より充実し楽しく過ごしてもらいたいとお茶会を開催します。
多くの方々のお越しを待っています！

♫《是非参加してね》お出かけ下さい。

お待ちしてまーす。

日　時	平成28年12月10日(土曜日)10時00分集合
場　所	中島公会堂
参加申込み	11月30日まで健康推進さんの方に申し込み下さい
参加費	300円

えあい

平成29年1月28日

4区　自治会
福祉部 福祉推進員 健康推進員

※ うんどう広場で
体を動かしてみませんか。 ※

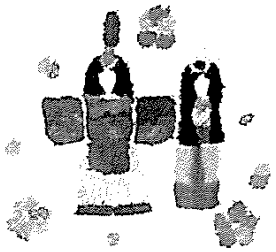
‹ 健康 と 脳の活性化 と 親睦 ›

寒い日が続き、外に出るのもおっくうになってきますが、外の陽ざしから今までと違う明るさと温かさを感じます。春が近くまで来ていることを知らせてくれます。

うんどう広場では、テレビを見ながら出来る運動、腰掛けに座って出来る運動、食事のあとかたづけをしながら出来る運動などを紹介していただきます。見学だけでいいです。皆様のお越しをお待ちしています。

日時	平成２９年２月１７日（金） 午前１０時３０分より
場所	ゆうゆう館　（４区集会所）
内容	うんどう広場 ☆ 健康体操
講師	藤島キミエさん （福祉課 包括支援班）
	☆ 昼食をごいっしょに。 ☆ おしゃべりして たのしいひとときを。
会費	☆ 無料

「おひな祭り」のご案内



短台行政区
福祉委員
健康推進員

寒い日が続いています。お元気でお過ごしですか。

恒例の「おひな祭り」を下記の日程で行います。体調を整えて、皆さんで参加しましょう。

記

1　日　時　3月3日(金)　午前10時～午後１時

2　場　所　「短台集落センター」

楽しいゲームとおしゃべり。
ちらし寿司で会食しましょう。

各位

平成29年2月18日

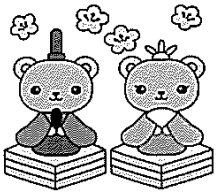
お茶っこ飲み会inひな祭り

まだまだ寒い日が続いていますが、お元気でお過ごしでしょうか？
さて、この度、下記のとおり『お茶っこ飲み会inひな祭り』を開催いたします。
皆さま、お誘い合わせて是非、ご参加下さいますようご案内申し上げます。

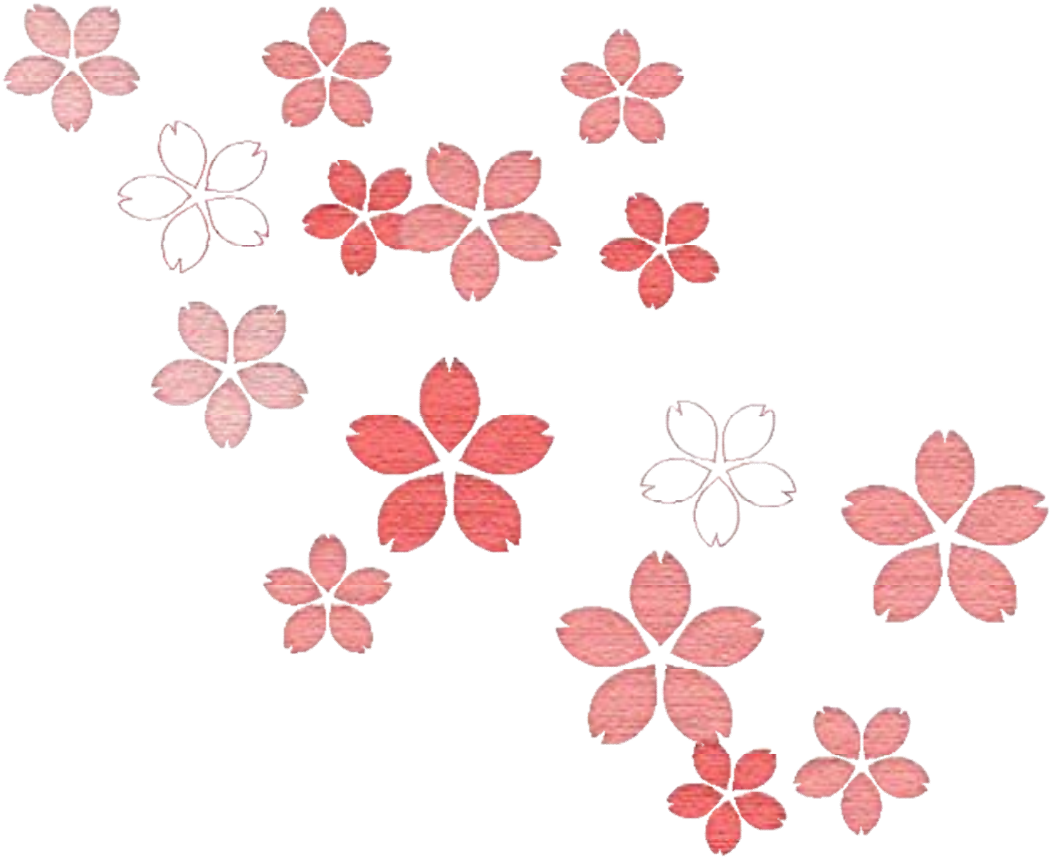
記

1、日　時　　平成２９年３月４日（土）
　　午前９：３０～１１：３０
2、場　所　　八雲集会所
3、参加費　　１００円

※なお、昼食はご用意しておりませんので、ご承知おき下さい。



☆八雲区福祉推進員一同お待ちしています。



社協だより
「福祉わくや」
第119号～第121号
おらほのふれあいレポ
掲載記事

福祉わくや「おらほのふれあいレポ」

涌谷町社会福祉協議会では、地域住民主体の活動や社協事業等を広く周知することを目的に、社協だより「福祉わくや」を発行しており、その中で「おらほのふれあいレポ」というコーナーを設けています。その記事は、本誌にも掲載されている各行政区の地域福祉会長より提出していただいた「地域福祉活動実践報告書」を基に作成しているものです。

各行政区の活動は、社協だよりを通じて地域へ発信されています。

「お茶っこのみ会」　7月2日(土)

雨が心配される日で、麦刈りの作業があったり、予定より少し少ない人数でした。

しかし、盛り上がりは最高で、ゲームやクイズ、体操を行い、「心と体がリフレッシュできた」との言葉をいただきました。準備していたお菓子とお茶だけではなく、それぞれの持ち寄りで、テーブルがいっぱいに！短台区お母さんたちの、パワーを見ることができました。

「お茶っこのみ会(脳力アップ倶楽部)」　7月9日(土)

あいにくの雨模様で、集まりが悪いのではないかと心配しましたが、いつもどおりの参加がありました。手指体操とゆび編みを行いましたが、はじめはなかなかうまくいきませんでした。しかし、徐々に上手になり、熱中する姿も見受けられました。「指の運動は、脳の体操になるから、何度もやってみるといいね」といった話もあがりました。

最後は、音楽に合わせて体操し、そうめんやお菓子を食べながら、楽しくおしゃべりをし、充実した時間を過ごしました。

「児童館との交流　遊び場安全点検・公園の防犯活動・流しそうめん会」　7月10日(日)

あいにくの天気のため、大人による、公園の遊具安全点検と防犯点検を行いました。遊具の安全性や防犯に対する意識が身に付いたと思います。

また、食育と親睦を兼ね、流しそうめん会を実施し、児童や保護者の方々と一緒に、有意義な交流会を行うことができました。

室内での昼食会でしたが、子どもたちの食欲のすごさに驚かされました。来年も、このような交流ができるようにしたいと思います。

「お茶っこ飲み会（脳力アップ倶楽部）」 7月23日（土）

歌を唄ったり、頭の体操、身体の体操や色々なお話を聞き、大変盛り上がりました。また、脱水症状などについては、大変参考になりました。

参加した人たちからは、「もう一回ぐらい、企画してほしい！」との声があり、大変好評だったため、現在打ち合わせを重ね、調整しています。

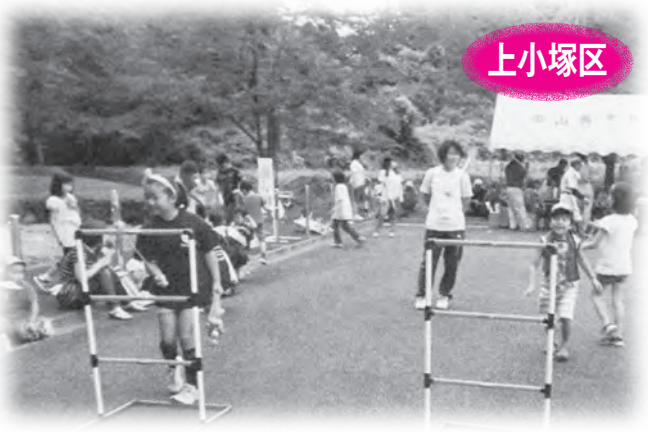
また、行うことになった際には、地域の皆様に参加していただきたいと思います。

「世代間交流夏まつり」

地域ふれあい物品を借り、ゲームを行いました。はじめてのゲームに、子どもたちは興味をもって挑戦していました。また、「ラムネ早飲み競争」は、ビー玉が邪魔で大人も苦戦し、なかなか飲み終わらなかったようです。

「流しそうめん」は、約３メートルの竹の両側に子どもたちが並び、流れてくるそうめんを必死に掴もうと大騒ぎでした。

「子どもたちの遊んでいる声を聞くと元気が出るね！」との声が聞かれ、もっと交流できる場を増やしたいと思いました。



「下町区ふれあいサロン」 9月6日（火）

今季は、台風が多く心配したのですが、お天気も暑いぐらいで、安心しました。前日に参加者が増えたりとびっくりしましたが、当日は、軽い体操をしたり、クイズや歌など、真剣に取り組みました。会場には、笑い声が響いて、楽しいひとときでした。

また、手作りの漬物を食べたり、お菓子をつまんだり、「昼食をみんなで食べると美味しい」との声があちこちから、聞くことができました。

「敬老お祝い会」 9月16日（金）

地域で敬老会をお祝いしようと、案内したところ、たくさんの方々に出席いただきました。

輪投げゲーム大会では、みなさん、互いに「頑張れ！」と声をかけあったりして、楽しんでもらいました。上位３名様には、賞品を差し上げ、大変喜ばれました。

その後、歌を歌いながら手と足を動かしたり、お手玉を使ってレクリエーションをしたりと、真剣に、時には、大笑いしながら、盛り上がりました。

帰りには、「お祝いしてもらって、ありがたいね」との言葉を聞くことができました。

「健康教室とお茶っこ飲み会」

10月8日（土）

認知症の症状と予防について話を聞いた後、脳の活性化を図るため、脳トレーニングをしました。グーパー体操、変則指折り、スマヌ法を歌いながらの肩たたき、２組に分かれ違う歌の合唱などを行いました。合唱では、お互い負けないように大声を出し、変な音程になったことをみんなで大笑いし、盛り上がりました。

楽しく脳トレができ、みんなの顔が明るくなりました。

「10区福祉ふれあいいも煮会」

10月16日（日）

今年のいも煮会は例年と違い、世代間交流班と一緒に行いました。

最高の秋晴れに恵まれました。社協職員による脳力アップ倶楽部のおかげで、少し硬かった雰囲気も和らぎ、小学生も大変賑やかでした。また、バルーンアートでは、子どもたちよりもおばあさんたちが夢中で楽しそうでした。

来年も、世代間交流班と一緒にいも煮会を行うことを約束しました。

「健康教室」

10月16日（日）

減塩をテーマにした健康教室を何度か開催してきましたが、涌谷町はなかなかワーストグループから抜けられないようで、今回も開催することになりました。

実際に家で作るみそ汁の塩分を１人ひとり計り、その数値を見ると驚きました。薄味のみそ汁を昼食で食べたことで、家のものと比較することができました。

「お茶っこ飲み会」

10月22日（土）

地域の関係者と共催でお茶っこ飲み会を開催しました。

はじめに、９月、10月、11月生まれの方々に誕生日記念品を贈呈し、みんなでお祝いをしました。その後、「365日の紙ひこうき」に合わせて運動し、詐欺にあわないようにオルガンの伴奏のもと「断り上手になる歌」を合唱しました。

最後は、演芸大会に向け、全員参加のもと歌と踊りの練習に励みました。歌って、踊って、笑っての楽しいお茶っこ飲み会になりました。

「世代間交流パークゴルフ大会」　10月30日（日）

澄みきった青空の下、たくさんの方が参加してくださり、最高のパークゴルフ日和でした。ナイスショットの後は、健康推進員の皆さんが美味しいカレーライスを作ってくださったので、和室でそろっていただきました。

昨年はあいにくの天気でニュースポーツ大会になりましたが、多くの方が参加できる楽しい活動を続けていってほしいという声がありました。

「萬福会」　11月20日（日）

今年の萬福会は、作るものを健康推進員のみんなと話し合い、前日から準備をしました。赤飯、具だくさんの豚汁、手作りの漬物、デザートにはカボチャの寒天も作り、当日は小豆の硬さや寒天がうまく出来ているか心配でしたが、まあまあの出来でホッとしました。準備の間はボランティア「パンダの会」のみなさんに今年も協力していただき、楽しい時間を過ごしました。

最後に、テーブルを囲んでお話をしながら、カラオケを歌ったり、笑顔でお話をしたりと楽しい萬福会が出来たと感じました。

「お茶っこ飲み会inクリスマス」　12月3日（土）

自治会長の開会挨拶後、社協職員より「認知症について」と「笑いと健康」について、ユーモアたっぷりなお話を聞きました。最近ニュースなどで話題になっており、皆さん興味深く聞き入っていました。また、脳トレ体操も行い、楽しく身体を動かして、笑い声が会場に響いていました。最後は合唱とサンタクロースのクリスマスプレゼントで締めました。

「お楽しみ会」　11月16日（水）

今回はお楽しみ会として開催しました。

まずは、ウォーミングアップの軽い体操を行い、みんなにこにこ笑顔で楽しかったです。認知症に関する講話では、「物忘れ」と「認知症」の違いについて、真剣に聞きました。食事会も、久しぶりに会った地区の友達と和気あいあい近況や世間話をしてくつろぎ、また会う約束をしてお楽しみ会を終了しました。

「お茶っこ飲み会」　11月16日（水）

家にばかりいると話す機会も少なくなり、笑うことも減ってしまいます。「笑いは健康の秘訣」ということで、みんなが集まり楽しく過ごせるお茶っこ飲み会を開催しました。

お茶っこ飲み会には近所の人たちが集まり、和気あいあい話したり、頭と手足を使ったレクリエーションを行うことで、とても賑やかで楽しい会になりました。

「お茶っこ飲み会（脳力アップ倶楽部）」　12月4日（日）

社協職員より、認知症の講話をいただきました。参加した皆さんは身近な内容に感じたようで、真剣に聞いていました。その後、レクリエーションとして健口体操を行いましたが、メロディにのせて発音するのは難しかったようで、最後まで歌い終わると、自然と拍手が上がりました。みんなでとても楽しく過ごすことができました。

「お茶っこのみ会」　12月10日（土）

寒くなってきましたが、公会堂の中はぽかぽかでした。

「しばらくだねぇ・・・」「元気だった？」など話が弾んでいました。社協職員による手指体操やストレッチで身体をほぐし、カルタ取りを行いました。懐メロの上の句の歌詞を読み手が歌い、みんなが絵札を取りました。

「今日はとても楽しかったよ！」との声には、スタッフ一同嬉しく思いました。寒さが厳しくなるため、風邪を引かないよう気を付け、次回また参加しようと散会しました。

「世代間交流Xmas会」　12月17日（土）

アトラクションは特に行わず、わなげや射的、カーリング、思い出かるたなどの地域ふれあい物品を社協からお借りし、自由に行動してもらいました。物品は、子どもたちにおおうけでにぎやかなイベントとなりました。

しかし、後日参加者に感想を訊ねると、「物足りなかった」という声も聞かれました。このような意見はとても貴重で、企画する難しさを感じました。

「子供達のクリスマス会」　12月23日（金）

　バルーンボランティアの協力をいただき、クリスマスのリース作りをしました。また、子供達が大きくなったら何になりたいかを話しあっていると、みんな大きな夢を持っているようで、とても楽しかったです。おやつを食べているときは、小さい子供達は会館内を走り回り嬉しそうでした。

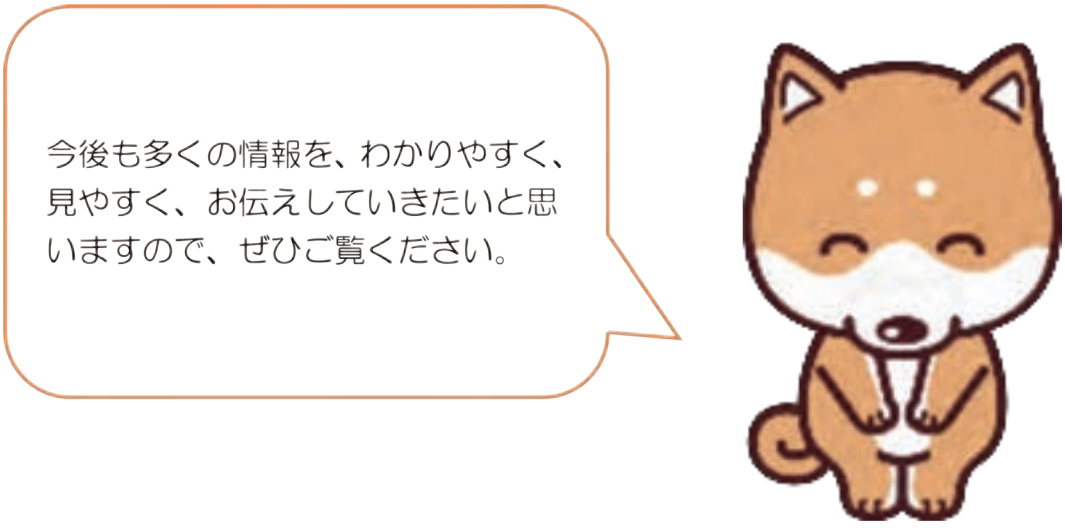
　クリスマス会のあとは反省会を行い、次の企画を話し合いました。

「お茶っこ飲み会」　2月14日（火）

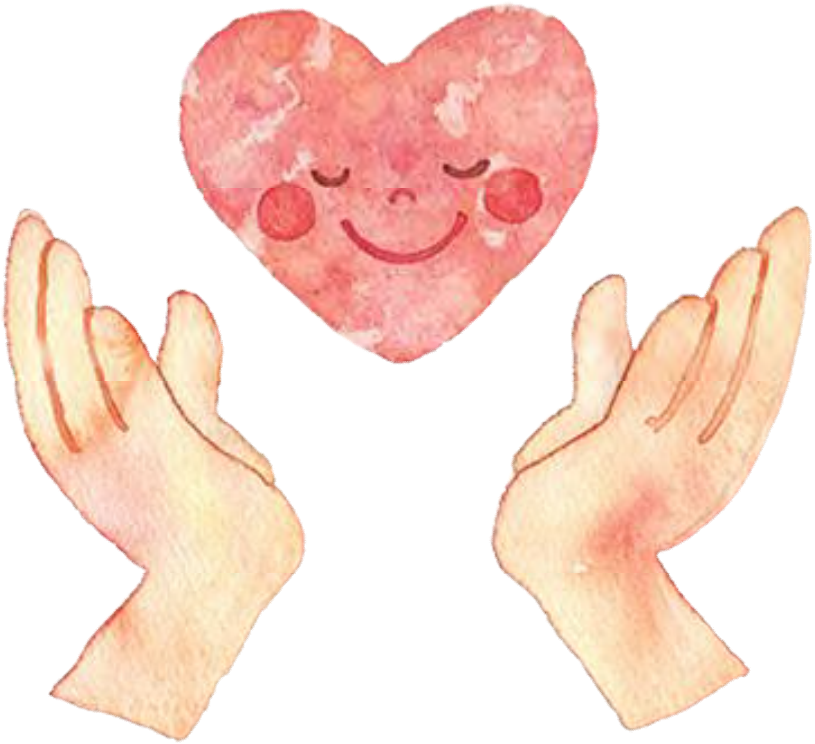
　気軽に集まり、おしゃべりやゲーム、昼食会を開催しました。

　ゲームは、ユニークなかるた取りです。読み手がなつかしい歌の前半を歌い、後半の歌詞が書かれた札を探すゲームで、見つけるたびに歓声が上がりました。また、社協職員による認知症に関する講話は、とても身近な内容で参考になりました。

　最後の昼食会は、色とりどりのメニューで、どれも推進員が心を込めて一生懸命作ってくださいました。



地域ふれあい物品リスト



地域ふれあい物品

涌谷町社会福祉協議会では、地域の皆さんに「地域ふれあい物品」の貸出を行っています。
どんな物品があり、どんな遊び方ができるのか簡単に紹介します。

01 ラダーゲッター

「ラダーゲッター」は、あらゆる年齢層で楽しめるニュースポーツです。ルールは簡単で、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。ラダーに記されているポイントの総合計で競います。

02 マインディンスティックカーリング

スティックを用いたカーリングゲームです。スティックでストーンを押して滑らせ、赤い円の中心に近いストーンが得点になります。
力の弱い方や小さな子ども、車椅子の方でも楽しめます。

03 ディスコン

ディスコンは岡山県生まれのニュースポーツです。赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚のディスクを投げ、どちらがポイント（黄色のディスク）に近づいているかを競う簡単なスポーツです。
投げ方によってはディスクがひっくり返ったりして、相手チームの得点になるの

不動の1番人気！

04 わなげ9&Q

ジョイントのしかたでいろいろな組み合わせが楽しめる創作わなげです。ルールは普通のわなげと一緒ですが、わなげの形を変えることで難易度も変わることが特徴です。

05 ストライクナイン

ピッチャー気分で遊べる投的ゲームです。数字に命中すればボールがピタッとくっつきます。12個のボールで、9つの的にいくつ命中させられるか競います。

昔取った杵柄

06 カラーボウリング

大好評のボウリングゲームのピンがカラーになり、とても見やすくなりました。
ルールもアレンジ次第です。色ごとに点数を変えるなど、変化のあるボウリングゲームも楽しむことができます。

07 ゲームレール

ボールを転がして、ボールの止まった所のトランプの点数を競います。ゲームが単純である分、いくらでもアレンジできます。例えば、カードの位置を変えたり、枚数を変えたりするだけでもゲームに変化が生まれます。
また、偶然性が高いので、能力差が見られないのも特徴のひとつといえます。

高齢者に大人気

08 スカットボール

ルールは簡単！ボールをスタートラインからスティックで打って、得点穴にボールを入れるゲームで、多く得点を取った方が勝ちとなります。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。

09 スマイル射的

気分はガンマン！縁日で遊んだ射的を思い出し、男性はもちろん、女性も楽しめるゲームです。
ルールも簡単で、裏面に得点等を書いたカードを的にして、当てて倒すだけです。より多くの点を取ったら勝ちになります。

10 ペタンク

ルールはペタンクゲームと同様です。サークルの中に立って黄色の標的球に向かい、2チームがそれぞれ赤と青のボールを投げあい、より近づけることによって得点を競うゲームです。

地域の運動広場で大活躍

11 ソフトジムボール

ソフトジム（小さなサイズのゴムボール）を使って筋力を強化・維持する為のトレーニングボールです。お腹、腰、お尻、太ももの筋肉の強化・維持を主な目的にしています。
約20分程度の運動で30～40kcalのエネルギー消費が期待できます。

12 防災グッズカード

このゲームは、グループになった人たちが家族として協力し、カードになっている防災用品5種類全ての防災必需品を、ジャンケンをして集めるというものです。誰でも参加でき、誰もが楽しめるゲームになっています。
健康教室や世代間交流の場、職員研修や子ども会など、あらゆる場面で活用できますし、遊びながら防災知識を身に付けることができます。

冬の強い味方

13 思い出カルタ

懐かしい日本の童謡、唱歌がカルタになりました。特に冬場で外の活動が制限されるときに、集会所等で使えるカルタです。歌い手と取り手に分かれ、みんなでワイワイ楽しむことができます。高齢者から歌を教わるシーンが生まれたり、皆で合唱したりとあらゆる楽しみ方ができるカルタになります。
※現在2種類の思い出カルタがあります。

初登場！！

14 スポーツテンカ

基本のルールは1対1の対戦です。一方が両手でボールを持ち、下投げをします。投げたボールを相手が取れなかった場合、投げた方の得点になります。さらに、ボールの取り方（2歩キャッチ、スーパーキャッチ、レジェンドキャッチ等）によって、試合を有利に進めることができます。
ボールがあればできるゲームで、ルールもいくらでもアレンジできます。子どもから大人まで楽しむことができるゲームになっています。

そんなときは・・・
涌谷町社協・地域福祉課（４３－６６６１）までお問い合わせ下さい。

学びあおう
支えあおう
通じあおう