

07 大平 1 区



健康維持に特化してます!!!
はつらつ悠々クラブ

開催日、開催場所	毎週木曜日 城南集会所
開催時間	9:30 ~ 11:30 前後
会費	年間 1,200 円 (月 100 円)
目的	介護予防
運営財源	社協サロン助成金、会費
協力・連携	大平 1 区自治会



荒木さんを中心に！1, 2, 1, 2



百歳体操は筋トレが胆です！

参加メンバーの男女構成比が、男性 4：女性 6。健康寿命に関心を持つ協力的なメンバーで楽しんでいる。開催サイクルは週 1 回で介護予防事業の一環である「いきいき百歳体操応援事業」をきっかけに始まった「集いの場」である。手足のストレッチから高齢者体操、4分体操、NHK みんなの体操、ゴム紐かゴムボールを使っての筋力トレーニング 30 分、そして重りをつけて百歳体操 45 分・・・という充実さ。間に休憩とこまめな水分補給を入れ体調には常に注意している。代表の荒木健（アラキタケシ）さんは、「いきいき応援コンシェルジュ」の講座も受講し、中心となって進めている。集合も帰宅も基本「徒歩」。「無理しないでできることだけしてんの・・・。」と笑うのは会の最高齢 87 歳の女性。みんなで楽しみながら地域の健康長寿に貢献している。

●最近の悩み事

設立から 2 年が経過し、体制とメニューがマンネリ化してきている。「メンバーの意欲を低下させずに継続して行くこと」への大変さを痛感している。 サロン代表 荒木健（アラキタケシ）



♪大平 1 区の・・・「ここがポイント!!!」♪

- ① 大平 1 区は大平地区の中でも吐出して世帯数が多く、森合、城南一丁目、権現からなる地区。このため、昔からの生活環境の違いなど、自治会として 1 つにまとめることが難しい地域だ。国道や高速道路を挟み、スーパー、飲食店、娯楽施設もあり、ゴミの散乱、不法投棄が目立つ。何とか対策を講じなければと、佐藤富士男（サトウフジオ）自治会長は資源物リサイクル運動の「下森合サンエス会」環境美化運動の「大平ファッションの会」を立ち上げた。また地域には「すみれ会」という市の「花のあるまちづくり」に参加する団体もあり、自分たちの手で日々大平 1 区の美化に努めている。
- ② 多方面からの情報に対して「現状確認、状況把握」に努め、課題やその対策案は自治会役員会が中心となって練り上げ、極力「地域のことは地域で解決」を試みている。地域だけで解決できない時には市の担当課に相談している。
- ③ 「住みよい住環境でコミュニケーションが良く取れる地域」を理想に、足りない点を少しでも補おうと試行錯誤をしてきた。「いきいき！はつらつ！明るい地域」をスローガンに、日々邁進している。



下森合サンエス会



大平ファッションの会

08 本郷第2地区



生まれたてのひよっこサロン!

ラ・ラファイブ

開催日、場所	月4回(水曜日)本郷第2自治会館
開催時間 通常	百歳体操 13:30~ サロン 14:30~
10/25~2/28	百歳体操 13:00~ サロン 14:00~
会費	月100円 季節行事300円
目的	介護予防と地域のコミュニケーション作り
運営財源	社協サロン助成金、会費、各々の持ち寄り
協力・連携	本郷第2自治会



百歳体操から始まります!!



サロンでの手作り講座の様子

今年3月に生まれた“ひよっこサロン”元気に(ファイン)育つように『ラ・ラファイブ』と命名。サロン活動の一環として「いきいき百歳体操」を週1回開催。体操のおかげで膝の痛みが無くなった!体が軽くなった!など…その効果を実感し積極的に参加している。元気に動いた後にはお茶会(サロン)で談笑。時には、紙芝居、ゲーム、合唱(今月の歌)、カラオケ…と楽しく過ごしている。運営は会則を制定し、活動に伴う諸事項、運営方法を定め組織化。閉会後のスタッフによる反省会は毎回実施し「・今日の反省(雰囲気、盛り上がり度、失敗談など)・次週実施に伴う打合せ・変更事項について…他」を討議する。まだよちよち歩きの“ひよっこ”ながら、大きく育つよう奮闘中。息の永い活動が出来るように、あせらず、ゆったり、互いに助け合いながら進んで行きたいと思っている。
●最近の悩み事 特に無し! サロン代表 佐藤れい子

♪本郷第2地区の… 「ここがポイント!!!」



6月の防災訓練の様子

- ① アパートもあり、短期間で入出される方々。新たに生活拠点をこの地区に作り、これから長く暮らして行こうという若い世帯。昔からこの地で生活し、子どもを育て上げ、様々な別れを迎え1人で生活する高齢者世帯。自治会では9班に分かれるこの地域の現状を把握するために、各班長、民生委員児童委員、自治会役員の方々とつねに連絡が取れる体制を整え「連携することの大切さ」を共通認識している。気になる世帯については訪問を心掛け、孤立しないように見守っている。
- ② 様々な理由から自治会費をいただけないアパート入居者の方々なども、大災害がおきれば「助けあい」の一員になるとし、齋藤好吉(サトウコウキチ)自治会長は安否確認に必要な「個人情報の提供」について、手書きの手紙を届けて理解を求めている。
- ③ 地域の防災訓練では今年は4歳~92歳までの地域住民の参加があり、毎年、世代を超えた交流の場にもなっている。現在自治会内の幼児・児童の数は14名。自治会は、子ども会・PTAとも連携し、子どもたちの成長を地域で見守り、いざという時に「互いに助け合える地域」を目指している。
- ④ 地域にサロンができ、独り暮らしの方も多く参加している。参加者同士で「見守り」「支え合い」など“お互い様”の関係性が生まれていることが素晴らしい。「集いの場」は地域の大切な宝もの。自治会は支援を継続し、ともに地域の健康長寿に努めている。

【編集後記】 ご覧いただきありがとうございます。白い山頂の蔵王山を見ることも多くなりました。何かと行事が多い季節ですが、皆さんの地域ではどんなことをされていますか? 「まちしるべ」で「おらほの地域自慢」をしてみませんか? 情報をお待ちしています。
発行元: 社会福祉法人白石市社会福祉協議会 佐野・山家 ☎22-5210 / Fax22-1571