

## 「奥州市介護予防推進大会」今年も開催します！

「奥州市介護予防推進大会」、令和も開催します。

昨年は11月に行い、約400名の大勢の方にご参加いただきました。おかげ様で開催後は、「よさってくらぶ」へ申し込みグループが相次ぎ、大反響でした。

また、今年度も「よさってくらぶ」に継続的に通っている90歳以上の方を「それいけ百歳！」として奥州市長から表彰させていただきたいと思ひます。

ぜひ、今年も皆様のご参加をお待ちしております。

日程：令和 元年 7月 29日 月曜日

場所：奥州市文化会館（中ホール）

時間：13:00 開場 13:30 開会 16:00 閉会（予定）

令和最初の講演は、講師にメディカルフットケア JF 協会の代表である宮川晴妃（みやがわ はるき）氏にフットケアについてお話をいただく予定です。

転倒の原因は「筋力の低下」「視力の低下」などさまざまですが、足のトラブルも深くかかわっています。忘れがちな「足指」や「爪」の重要性と適切なケアの方法について、学んでみませんか！  
結局大事なのは、



人生100年時代を自分の足で！  
～足指・爪のお手入れ新常識～



## 市役所の電話番号が直通になりました！

奥州市地域包括ケア推進室と奥州市地域包括支援センターの電話番号が、直通ダイヤルになりました。

奥州市地域包括ケア推進室：0197-34-2906

奥州市地域包括支援センター：0197-34-2199

### 編集後記

「居場所」には、3種類あるそうです。第一の居場所「家庭」、第二の居場所「職場や学校」、第三の居場所「やすらげる・ありのままでいられる・役に立っていると思える場所」です。年齢を重ねたときに「第三の居場所」を上手に作っている人は、元気なことが多いそうです！「よさってくらぶ」は、みなさんの「第三の居場所」なんだなあと思いつつ・・・実は私たちもよさってくらぶで、元気をいただいています！元気になる仕事をさせていただき幸せだなあと思ひながら、今日もいきいき百歳体操に励みます♪（のピー）

発行：奥州市地域包括ケア推進室・奥州市地域包括支援センター

発行年月日：2019年6月28日

お問合せ先：奥州市地域包括ケア推進室（☎ 直通 0197-34-2906）

since 2017 奥州市 一般介護予防事業  
通いの場「よさってくらぶ」通信

2019.6.28  
第4号

## 令和もよさってくらぶで元気に過ごしましょう！

令和元年もおかげ様で好評で着々と「よさってくらぶ」の活動グループが増えています。新しい時代の幕開けと共に、これまでの地域での交流も「よさってくらぶ」を活用しながら、益々進化と成長をしていくことと思ひます。

今回、「通いの場 よさってくらぶ 通信第4号」では、「私たちのグループでは、こんな感じでやっています。」というみなさんの活動状況の紹介、今年度の「奥州市介護予防推進大会」、握力計の貸し出し等についてお知らせします。

## 「よさってくらぶ」活動報告！

募集中！

奥州市内で活動している「よさってくらぶ」は65グループ、参加人数は850人を超えました。（令和元年6月28日現在）

各地域の参加状況は次の通りです。

水沢：28グループ

江刺：19グループ

前沢：7グループ

胆沢：5グループ

衣川：6グループ

新規グループ  
ぞくぞく  
登録中！

「よさってくらぶ」とは、1会場65歳以上の方が概ね5名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週1回以上、最低3か月間継続して開催する。
2. 「いきいき百歳体操」を、DVDを観ながら毎回実施する。
3. 定期的に体力測定を実施する。開催グループを市が応援します。詳しくは通信最後のお問合せ先までご連絡ください。

え

が お あふれる

た

の し さ いっぱい



じ

まんのつどい

体験講座も  
やっています！





## 私たちの「よさってくらぶ」をご紹介します！

### 1. 江刺 梁川大幡「大幡よさってくらぶ」H30.8.1 開始

こちらのグループは、月に1回サロンに参加されていた方々で始めました。よさってくらぶで毎週百歳体操に取り組む中で、「自分たちでやっているって思うようになった。」と、自ら主体的に楽しむように意識が変わってきたそうです。「毎週みんなと会うのが楽しみ。」と皆さん口々にお話されて、いきいきしていました。

この梁川大幡地区は、歴史的にも長く続いている地域で、参加されている方々一人一人の家に屋号があるそうです。取材した時は、時代をさかのぼって話が沸いていました。

そんな「大幡よさってくらぶ」では、百歳体操が終わるとお茶っこをしながら、1週間の日々の出来事や地域でのことなどをみんなで情報交換しているそうです。

時々巡回に来られる地元駐在所のお巡りさんとの、情報共有の場にもなっているようです。いろいろな防犯情報を教えて頂いたり、困りごとの相談にのってもらったりしているとのこと。時には地域での事件解決によさってくらぶの皆さんが協力すること。「よさってくらぶのお陰で、今まではほとんど交流がなかった地元駐在所のお巡りさんとの交流が身近になり、いろいろと相談したりでき安心して暮らしている。」とおっしゃっていました。

今年の初めには、グループの一人が農協の集金を装った詐欺に出くわし、無事に回避できたことをグループ内で話したそうです。その話をお巡りさんが梁川駐在所の新聞の記事にし、地域の方々に注意喚起を促すことができたそうです。

## 握力計を貸し出します！

3カ月後の体力測定が終わると、次の体力測定は1年後になります。その間、「自分たちで体力測定をしたい！」との声を頂いています。

そこで3カ月以降も継続しているグループで、前の体力測定からおおむね半年以上経過している場合、希望があれば、握力計を貸し出すことにしました。

握力計の貸し出しを希望するグループは、使う2週間前までに、奥州市役所の2階、地域包括支援センターに電話にてご相談ください。

握力計貸し出し相談窓口  
奥州市地域包括支援センター  
電話番号：0197-34-2199



今回は、2グループのみなさんに取材をさせて頂きました。ご協力ありがとうございました。



### 2. 水沢 黒石高清水「高清水よさってくらぶ」H30.12.11 開始

黒石の地域では「村者の祭」という祭事があるそうです。地域の当番が8年に1回あり、去年は高清水地区が当番だったそうです。高清水地区では住民全員がそろってその祭事に参加し、全員で集合写真を撮ったそうです。以前から地域の交流を良くされているようでしたが、よさってくらぶで毎週集まるようになり、地域の絆もさらに深まっているようです。

高清水地区では、男性の参加者がいつも4～5人いらっしゃっています。その中の一人佐々木洋さんは写真を撮るのがお好きで、よさってくらぶのみんなの笑顔をスナップにおさめてアルバムを作っていました。アルバムにはそれぞれの写真に吹き出しを作って面白おかしく言葉をそえて、みんなでそれを見ては楽しんでいました。(^^)



腰に力を入れて  
yoissyo~~~  
(よいしょ~)



来週もくるのか？

