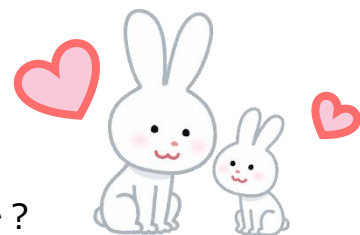


3月3日は『耳の日』です！



みなさんは、「耳が聞こえにくい」と感じたことはありませんか？

この機会に自分の耳の聞こえをチェックしてみましょう。よさってくらぶでは耳の遠い参加者さんも一緒に体操をしています♪耳の遠い参加者さんのために、連絡事項を黒板に書いたり紙に書いたり工夫しているグループもありますよ！

耳の聞こえ セルフチェック！

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか。
- ☐ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか。
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか。
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか。

交流したいけど耳が遠いし・・・
他の人に迷惑をかけそう・・・



1つでもチェックがついた方、『聞こえ』が気になる方は、ぜひ一度、耳鼻咽喉科への受診をおすすめします！
※補聴器は耳鼻咽喉科を受診し、医師にすすめられてから購入しましょう。

1月末現在の活動状況です

市内全体の活動状況

登録グループ数：126 か所
参加者数：延べ人 1,800 人

地域別の活動グループ

水沢：51 か所
江刺：45 か所
前沢：8 か所
胆沢：17 か所
衣川：5 か所

編集後記



2025 年 今年もよろしくお願いします。

雪の少ない年の初めとなりましたが、寒い日が続いています。体調を崩していませんか？
皆で集まり体操をして茶話会で元気に楽しく過ごしましょう(^^♪ (まゆみ)

奥州市 一般介護予防事業 通いの場「よさってくらぶ」通信

2025.3. 1
第 15 号

令和6年度「それいけ百歳！表彰」受賞式が行われました。

奥州市では、介護予防を推進することを目的に、「よさってくらぶ」で活動している皆さんの活力を高め合い、現在活動しているグループで継続的に「よさってくらぶ」に通っている90歳以上の方々に「それいけ百歳！」として表彰させていただいております。

今年度は54名の方の報告がありました。以前にメダルを授与された方には郵送にて表彰状を、初めて受賞される方と最高齢の方がいるグループには、よさってくらぶの活動場所にてメダルや表彰状を授与させていただきました。

表彰式後、御祝い膳やお祝いの花を準備されたところや、唄や踊りで祝賀会を行うグループがありました。

【表彰基準】下記のすべてに該当し、各グループより報告のあった方

- 1 市内に住所を有する方
- 2 90歳以上の方（昭和9年4月1日以前に生まれた方）
- 3 令和6年8月現在活動しているグループで、継続的に参加している方



《受賞者の内訳》

年齢	91歳	92歳	93歳	94歳	95歳	96歳	97歳	98歳
人数	16人	16人	8人	9人	1人	2人	1人	1人

○よさってくらぶ紹介 DVD 完成

令和4年度からよさってくらぶ活動記録作成チームで検討してきました「よさってくらぶ紹介DVD」が完成しました。よさってくらぶ活動記録作成チームの皆様、画像データの提供にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

このDVDには、令和5年3月末現在活動しているよさってくらぶ（登録番号1から112、活動廃止グループを除く）を対象に、活動紹介DVDへの画像データの提供について承諾をいただいた102グループを収録しました。各よさってくらぶの活動の様子がわかる内容となっております。

DVD収録に承諾をいただいたグループには、連絡窓口担当の方宛にDVDを送付いたしますので、みなさんでご覧ください。また、今回掲載対象とならなかったグループには、DVDの貸し出しを行いますので、希望するグループは市地域包括支援センターまでご連絡ください。

今回作成した「よさってくらぶ紹介DVD」は、「よさってくらぶ」の活動を通した介護予防の更なる普及啓発のため、いきいき百歳体操体験講座などで活用する予定です。

発行年月日：2025年3月1日

発行・お問合せ先：奥州市地域包括支援センター（奥州市役所内） ☎ 直通 0197-34-2199



「それいけ百歳！表彰」



今年度の表彰 最高齢者
〔衣川・河内よさってくらぶ〕
菊地喜久男さん



	地 域	グ ル ー プ 名	氏 名		地 域	グ ル ー プ 名	氏 名
1	水沢（水沢）	よさってくらぶはつづつ交流会	安 倍 ミツエ様	28	江刺（伊手）	よさってくらぶフレッシュSyowa	佐 藤 ハツ子 様
2	水沢（水沢）	よさってくらぶ楽楽	戸 田 陽 一 様	29	江刺（伊手）	伊手3区よさってくらぶ	岩 渕 ミヨ子 様
3	水沢（南）	中上野よさってくらぶ	遠 藤 トモ様	30	江刺（伊手）	阿原よさってくらぶ	佐 藤 ツヤコ 様
4	水沢（南）	こうやまきよさってくらぶ	宮 本 淑 江 様	31	江刺（伊手）	阿原よさってくらぶ	佐 藤 幹 郎 様
5	水沢（南）	よさって福吉	山 口 美智子 様	32	江刺（伊手）	伊手1区よさってくらぶ	稲 田 サカ 様
6	水沢（常盤）	さわやかよさっての和	佐 藤 拓 様	33	江刺（米里）	よさってクラブ”よねさとロマン”	菊 池 テル子 様
7	水沢（常盤）	さわやかよさっての和	井 上 千 秋 様	34	江刺（米里）	米里9区よさってくらぶ	谷 川 敦 子 様
8	水沢（常盤）	よさってひまわりくらぶ	大 窪 令 子 様	35	江刺（米里）	米里5区よさってくらぶ	熊 谷 アサ 様
9	水沢（常盤）	よさってくらぶかたり	吉 田 キヨ子 様	36	江刺（梁川）	栗生沢桜によさってくらぶ	及 川 富士子 様
10	水沢（佐倉河）	八幡よさってくらぶ	菊 地 フチ子 様	37	江刺（広瀬）	愛の森よさってくらぶ	菊 池 キヨ子 様
11	水沢（佐倉河）	宮田健康会よさってくらぶ	千 葉 進 様	38	前沢（前沢）	よさってくらぶ月曜会	佐々木 秀雄 様
12	水沢（佐倉河）	一本木よさってクラブ	及 川 倉 男 様	39	前沢（前沢）	11区よさってクラブ	桐 山 ミヤ子 様
13	水沢（佐倉河）	上幅よさってくらぶ	小 野 伊 豫 様	40	前沢（前沢）	11区よさってクラブ	菅 野 好 子 様
14	水沢（佐倉河）	なごみのよさって	菅 原 佐千子 様	31	前沢（前沢）	11区よさってクラブ	後 藤 キヨ 様
15	水沢（真城）	中平よさってクラブ	小田原 スズ子 様	42	前沢（古城）	岩堰よさってくらぶ	宍 戸 年 子 様
16	水沢（真城）	下中野よさってくらぶ	菅 原 幸 次 様	43	胆沢（小山）	よさっておたのしみくらぶ	渡 邊 ヤチコ 様
17	水沢（姉体）	姉体よさってクラブ	倉 成 清 子 様	44	胆沢（小山）	100才体操によさって	小 野 時 安 様
18	水沢（羽田）	よさってくらぶ田茂山スマイル	佐 藤 フチ子 様	45	胆沢（小山）	100才体操によさって	佐々木 秀子 様
19	水沢（羽田）	よさってくらぶ田茂山スマイル	岩 戸 敬 子 様	46	胆沢（南都田）	南都田水曜よさってクラブ	及 川 英 子 様
20	水沢（黒石）	高清水よさってくらぶ	高 橋 與 一 様	47	胆沢（南都田）	南都田18部落よさってくらぶ	高 橋 アツ子 様
21	水沢（黒石）	よさってねこやなぎ	伊 藤 モリエ 様	48	衣川（南股）	よさってくらぶむつみ会	菅 原 美代子 様
22	江刺（岩谷堂）	如月よさってくらぶ	小 松 愛 子 様	49	衣川（南股）	河内よさってくらぶ	菊 地 喜久男 様
23	江刺（岩谷堂）	如月よさってくらぶ	佐々木 園子 様	50	衣川（南股）	河内よさってくらぶ	菅 原 宏 様
24	江刺（岩谷堂）	餅田いきいきよさってクラブ	及 川 キサ子 様	51	衣川（南股）	河内よさってくらぶ	菅 原 愛 子 様
25	江刺（田原）	よさって城前くらぶ	及 川 八重子 様	52	衣川（南股）	河内よさってくらぶ	菅 原 睦 子 様
26	江刺（藤里）	藤里第3区にんじんよさってくらぶ	千 田 親 人 様	53	衣川（衣里）	よさってくらぶいきいき会	永 海 實 様
27	江刺（藤里）	藤里第3区にんじんよさってくらぶ	及 川 アキ子 様	54	衣川（衣里）	よさってくらぶいきいき会	千 葉 ユキ子 様

【グループ紹介】

《江刺・米里 米里9区よさってくらぶ》

R2年12月1日から開始して、5年目に突入しました。長続きの秘訣は？



『当番を決めていないこと』

先に来た人がカーテンを開けたり、椅子を準備したり・・・

ビデオ操作は担当制だが、他はみんなで協力して行っています。

「自由なところがいいですよ。」と話されていました。



『体操後のおしゃべり＆お茶会』

毎回いきいき百歳体操後に、40分程度おしゃべりをして楽しんでいます。

「一人で家にいてもつまらないけど、ここに来ればとても楽しいよ。」と話されていました。参加することが元気の源のようですね♡

おやつやコーヒー代は、自治会から出していただいているそうです。地域ぐるみでグループを盛り立てていただいていることも素晴らしいと思いました。



今回は、「それいけ百歳！表彰」でお邪魔しました。役者揃いで、お祝い唄と踊りが披露され、私たちも楽しい時間を過ごさせていただきました。のびやかな唄声と、しなやかな踊りにうっとり・・・素晴らしい会でしたね。

《前沢・古城 よさってくらぶ水仙の会》



H29年12月4日から活動開始し8年になります。有志の会で集まり、体操だけでなく、体操後のお茶飲み会を楽しまれています。コロナ禍はお休みしましたが、活動を再開できた時は『ヤッター！みんなに会える！』という気持ちが強かったです。同居家族がいても、日中独居の方が大半で『家に一人いても面白くない。』『早く、みんなとおしゃべりしたい。』と、通いの場に出掛けることを楽しみにしています。

体操を続けて、『体が軽くなった』『つまづかなくなった』等のご意見も聞かれました。

『私たちは、年2回から3回程度、廃品回収（段ボール・缶・新聞紙）の奉仕活動をし、資金を集め、時々ご褒美に「まるまつ」で会食会をすることも楽しんでいます。』

20年位前に「水沢」や、「群馬県」から前沢へ移住された参加者もいます。『この「よさって」がなければ、目の前の方と知り合う機会も、なかったかもしれない。』と、つながりが出来たことを喜ばれています。

『今後も皆と元気に集まりたい』と意欲的でした。

