

しかま支え合い情報誌

Vol.

27

2026.9.1

地域のお宝紹介します！

らくらくパッチワークの みなさん ~笑顔と布をつないで~



メンバー10名で活動する「らくらくパッチワーク」は、今年で36年目を迎える歴史あるサークルです。毎月第1・第3月曜日、町農村環境改善センターに集まり、バッグやタペストリーなど思い思いの作品づくりを楽しんでいます。「おしゃべりしながら教え合えるのが嬉しい」「難しい分、完成した時の達成感はひとしお」と語るみなさん。お昼には手作りのおかずを持ち寄り、笑顔で食卓を囲みます。最近入会した方も「温かく迎えてくれて、私にとってはみなさんが先生」と感謝を口にします。お互いの作品を褒め合い、認め合う優しい空気に包まれた室内。「元気なうちはずっと続けたい」と話すみなさんの手元から、今日も温かな絆と素敵な作品が生まれています。

生活支援体制整備事業は、介護保険制度の地域支援事業のひとつです。
しかま支え合い情報誌は、色麻町生活支援体制整備事業の一環として発行しています。

モニデイ



前半は保健師のフレイル予防講話に続き、栄養士が食事と栄養について解説。卵やみそ汁など日頃の疑問に対し、「お肉の脂身は控えめに」「みそ汁は具たくさんで減塩を」など具体的なアドバイスが送られました。手指体操で体をほぐした後は、円盤を的に近づけるゲーム「ディスコン」に挑戦！チーム戦で一喜一憂しながら大いに盛り上がり、参加者からは「誰でも気軽に楽しめて良いね」と笑顔がこぼれました。（5月21日 志津多目的研修集会施設）

ミニデイ



シャクヤクが美しく咲き誇る愛宕山公園を訪れました。当日は朝から晴天に恵まれ、おいしい空気を吸いながらゆっくりとお花を鑑賞。散策の後は、休憩所でおいしいお饅頭を味わいながら、お話に花を咲かせました。「来年もぜひ見に行きたいね」と、参加者全員が同じ思いを抱くような、素敵な日となりました。(写真・情報提供：一の関地区のみなさん) (5月27日 愛宕山公園)

生き生き長生き教室



お茶のみタイムで「仙北麦つき踊り」の話題になり、参加していた保存会メンバーが即興で踊りを披露。昔の麦の収穫風景を表現した息びったりの舞に、会場は大きな手拍子と笑顔に包まれました。後半の脳トレでは「4と5の段での手拍子」や「3文字しりとり」に挑戦し、頭と体をフル回転。あちこちから笑い声が響き、最後まで明るく楽しい時間となりました。

道 命



ミニデイ



前半のレクリエーションでは、たいこ相撲のトーナメント戦を実施しました。参加者は自分の力士にユニークな四股名を付けて真剣勝負に挑戦。「負けるな!」「いけー!」と熱い声援が飛び交い、会場は笑顔に包まれました。後半は、藤枝会のみなさんによる華やかな舞踊を披露。美しい踊りと色鮮やかな衣装が会場を彩り、参加者はうっとりで見入っていました。

(6月24日 道命集会所)

大 原



ミニデイ



保健師による熱中症予防講話では、上手なエアコンの活用やこまめな水分と塩分補給、応急処置などを学びました。講話の後にはノンアルコールの甘酒で喉を潤し、「おいしいね」と笑顔が広がります。続く「ラダーゲッター」では3人1組のチーム戦に挑戦!紐付きボールがバーに掛かるときに大きな歓声上がり、会場全体が笑顔に包まれました。

(7月3日 大原集会所)

吉 田

生き生き長生き教室



短冊に「健康第一」などの願いを込めて七夕の飾り付けを行った後、「たなばたさま」の合唱や「もしもしかめよ」のきれいな輪唱を楽しみました。脳トレや体操で体を動かした後は、お茶飲み会へ。サポーターさん特製のサンドイッチを味わいながら畑や野菜の話題で盛り上がり、終始笑顔あふれる温かい時間となりました。

(8月6日 吉田集会所)

生き生き長生き教室

二反田



町保健福祉課による介護予防についての講話が行われ、運動・栄養・社会参加の重要性を学び、参加者はグーパー体操などの手指の運動にも楽しく取り組みました。その後は恒例の誕生会を行い、8月生まれの方を参加者全員でお祝いしました。誕生日を迎えられた方は、「皆さんに祝ってもらえて嬉しい。これからも楽しく元気に過ごしたい」と笑顔で話していました。

(8月12日 二反田集会所)

地域のお宝発見！

宿地区ふれあい夏祭り開催



7月26日(日)、町農村環境改善センターで「宿地区ふれあい夏祭り」が開催されました。あいにくの雨でしたが会場は、屋台や縁日などを楽しむ多くの親子連れで大賑わい。会場では、「今回初めて地区のお祭りに参加したけれど、子ども向けの遊びが多くて子どもがとても喜んでいました。来てよかったです！」という参加されたお父さんの声や、子どもたちの「楽しい！」という笑顔に出会うことができました。地区のみなさんの温かい雰囲気や、世代を超えた交流や、顔なじみづくりの場となっています。これからもこうした地域の素敵な取り組みや「地域のお宝」を発見し、みなさんの支え合いや居場所づくりを応援していきます！

発行：社会福祉法人色麻町社会福祉協議会

〒981-4122 宮城県加美郡色麻町四竈字杉成 27-2

TEL:0229-65-2260 FAX:0229-66-1713

E-mail: shikama.shakyo@vesta.ocn.ne.jp

ホームページアドレス

<https://shikama-sasaeai.com/>

地域の活動の様子を掲載しています！

QRコードで読み取り、ぜひアクセスしてください！

