

しかま支え合い情報誌

Vol.

26

2026.6.1



地域のお宝紹介します！

5人会のみなさん

～元気が続く！仲間の輪～



「今日もこれからみんなでランチなの」と、笑顔で話してくれたのは、かつて同じ職場で働いた仲間たちが集まって始まった「5人会」の皆さんです。気づけばその歩みは30年を超えました。気の合うメンバーで、今も週に一度は集まり、お茶の時間を楽しんでいます。「3日会わないと電話しちゃうのよ」というほど、互いを思いやる深い絆が感じられます。無理に予定を決めすぎず、その時のメンバーの都合に合わせて集まって手料理を持ち寄り楽しくおしゃべり。塗り絵や脳トレ、四季折々の外出など、楽しみ方も自由自在です。テーブルを囲めば、何度聞いた思い出話でも、昨日のここのように大笑い。

現在は4人で集まっていますが、会の名前は変わりません。そこには、今は亡き仲間への思いと、共に歩んだ30年の絆が深く刻まれています。「広報誌1ページだけでは足りないわ」と語るほど尽きない思い出話が、今日もテーブルを賑やかに彩っています。

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。

地域のお宝紹介します！

志津壮年会のみなさん

～40年続く「一心同体」の絆～



「このメンバーはお互いに責める人がいない。みんなやさしいんだよ。」 そう語る言葉通り、「志津壮年会」の集まりには穏やかで温かい空気が流れています。毎月5日の夜、志津地区のセンターに集まる馴染みの顔ぶれ。約40年前から始まったこの会は、今も13名のメンバーで大切に守り続けられています。（取材日は8名の参加でした。）

集まれば、話題は尽きません。最近は体調の話が中心になることもありますが、「家庭のことも、ここなら安心して話せる」とメンバーは口を揃えます。常にお互いにフォローし合う温厚な方々が集まるからこそ、40年経ってもその居心地の良さは変わりません。

かつては泊まりがけの旅行やカラオケなど、語り尽くせない思い出も。現在は「地域の情報交換の場」としての役割も大きく、冠婚葬祭の連絡や地区の行事の相談事もスムーズに行われています。

「このような機会がないと顔を合わせることも少なくなる。毎月の集まりが本当に楽しみ」「丈夫なうちは続けていきたい」と語る皆さん。毎月19日には若い世代の集まりもあるとのこと。この「一心同体」の強い絆は、これからも次世代へと受け継がれていきます。

地域のお宝紹介します！

山童塾 (さんどうじゆく)

～自然にある素材を使い、作る楽しみを知る～



「身の回りにある素材を使って、モノを作る楽しさを知る」ことが、「山童塾(さんどうじゆく)」の出発点です。

この日は、雨上がりのキラキラとした光の中で「花見」からスタート。メンバーの自宅の庭に咲く、色とりどりの花々を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごしました。

午後からは、山童塾。桜の木を削ってスプーンやヘラを作ったり、香りの良いクロモジで楊枝を作ったり。「みんなで作るのは楽しいね」「やすりをかけるとすべすべで気持ちいい」と、夢中で手を動かす皆さんの笑顔がとても印象的でした。最後はおやつの時間。時には季節のものや手作りのおやつを囲み、食べること、おしゃべりすることも、山童塾の大切な時間です。

「素材はどこにでも転がっていますが、そこから何かを作るためには『考える力』が必要。でも、一つ作れば『あ、これもできる』と発想が広がっていきます。山童塾がそのきっかけになればいい」と代表の方は話します。

活動はまだ始まったばかりで今後は、川で流木や石ころを拾って、新たなモノ作りをすることも考えているそうです。これからの展開がとても楽しみなコミュニティです。



ミニデイ

上高城



色麻駐在所の警察官より、暮らしを守るための防犯講話が行われました。火災予防や自転車の交通ルール（青切符の導入）、特殊詐欺への対策など、大切なお話をしていました。また、質疑応答の時間には参加者から日頃の疑問が投げかけられ、警察官より回答をいただくなど、地域全体の防犯意識を高める大変有意義な時間となりました。（4月21日 上高城集落センター）



活き生き長生き教室

平沢



運動指導員とともに、脳トレや体操でフレイル予防に取り組みました。参加者からは「転びやすくなっているので勉強になった。家でも実践したい」との声も。運動後の楽しみは、持ち寄りの手料理が並ぶお茶飲み会。テーブルいっぱい料理が並び、まるでビュッフェのような賑やかさの中で、笑顔あふれる和やかなひとときを過ごしました。

（4月27日 平沢農業担い手センター）

ふれあいは一と訪問事業

～見守り活動に笑顔を添えて～

「ふれあいは一と訪問事業」の協力員が、見守り活動のなかで「笑い文字」のメッセージカードをプレゼントしました。訪問先では「ステキ！かわいい！」と思わず笑顔がこぼれる場面も。このカードは協力員の山田由美さん（平沢）からいただいたものです。



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！

