

## 十文字地域協議体

### 「まめ☆だすか ささえあいネット十文字」



【「まめ☆だすか ささえあいネット十文字」会議の様子】

平成27年度より、地域での支えあいによる「介護予防」「生活支援」を目的とした「生活支援体制整備事業」が始まり、横手市では、当事業を推進することを目的とした「協議体」が27年度以降、8地域（旧8市町村）にそれぞれ設置されました。

十文字地域では、協議体の周知を兼ねて、小学生を対象とした支え

あいの大切さについての授業を行ったり、地域のイベントに参加し、支えあい意識の啓発を行ってきました。令和元年度からは、構成員の変更を行い、介護予防や支えあいにもつながるつどいの場が、さらに盛り上がるよう取り組んでいます。

### 「まめ☆だすか ささえあいネット十文字」構成員

十文字西公民館長（兼）交流センター長 （兼）十文字地域協議体推進員 <b>近 孝夫</b>	我ら町の営業本部 <b>高橋 淳</b>	十文字第二小学校 PTA 会長 <b>高橋 賢史</b>
十文字民生児童委員協議会会長 <b>千田 順郎</b>	十文字地区福祉協力員会 睦合地区連絡会会長 <b>松野 利喜男</b>	十文字公民館長 <b>高井 友孝</b>
三重公民館長 <b>高橋 信雄</b>	十文字地域老人クラブ連合会会長 <b>三澤 澄弘</b>	西原いきいきサロン代表世話人 <b>小野寺 悦朗</b>
よこて市商工会女性部 <b>高橋 順子</b>	おはなしぽぽ代表 <b>石垣 節子</b>	横手市役所（地域包括支援センター） <b>細川 博司</b>
横手市社会福祉協議会 <b>佐藤 司</b>	横手市福祉協力員会運営委員会会長 <b>佐藤 克己（アドバイザー）</b>	横手市身体障害者福祉協会連合会会長 <b>内山 純男（アドバイザー）</b>



みんなで支えあえる地域を目指して



# まめ☆だすか通信

ささえあいネット十文字

住み慣れた地域で「元気にいきいきと暮らし続けたい」。

横手市では、その思いを実現していくため、平成27年から地域での支えあいによる「介護予防」や「生活支援」について検討する十文字地域協議体「まめ☆だすか ささえあいネット十文字」を設置し、定期的に検討会議を開催しています。

現在は、地域での支えあいと介護予防につながる「つどいの場」をテーマとしており、十文字地域にあるつどいの場の情報収集、情報発信などを進めています。

今回は、これまでに集めた地域のつどいの場について紹介します（2、3ページに掲載）。



どうして「つどいの場」が「介護予防」や「支えあい」につながるのかなあ？



「つどいの場」にはすごい効果があるんです！  
○出かけることで、足腰が鍛えられたり、人と話すことで脳の活性化につながります。  
○友達が増えたり、日々の楽しみ、生きがいにもつながっています。  
○参加者がそれぞれ自分の役割を持ち、お互いに支えあいながら運営することで、絆が深まります。



第1号

令和3年  
3月発行

十文字地域協議体「まめ☆だすか ささえあいネット十文字」の詳しい情報は、4ページをご覧ください。

◎まめ☆だすか ささえあいネット十文字（事務局）

横手市社会福祉協議会 十文字福祉センター

◎横手市まちづくり推進部 十文字市民サービス課

☎ 42-5858

☎ 42-5114



# 地域のお宝発見 ～十文字地域のつどいの場～

## ～真角いきいきサロン～

真角いきいきサロンでは、月に一回程度、地域の皆さんが集まり、感染症対策を取りながら、体操や趣味活動を行っています。

この日は、健康の駅から先生を迎え、「らくらく体操」を行いました。

「今年は、コロナや大雪で大変だけど、このサロンを楽しみにして過ごしている」



「月に一回近況報告を兼ねて、みんなでしゃべりするのが、生きがいになっている」とのお話もあり、皆さんの心のよりどころの一つになっています。

その日のサロンが終わっても、次回のサロンを待ち遠しく思う事が日々の生活のハリになっているようです。



## ～陶芸クラブ～

毎週月曜日と金曜日に創作館で行われている陶芸クラブには、今年度より十文字全域から参加者が集い、現在は10名程度が作品作りに精を出しています。

今後、より広い部屋で創作活動ができるようになるので、陶芸に興味のある方は、ぜひ参加してもらいたいとのことです。



「みんなで集まって、情報交換やよもやま話をするのが楽しい」「良いものが出来て周りから自分の分も作ってほしい、と言ってもらえた時が一番うれしかった」など、いきいきとした表情で皆さん話されていました。尽きることのない創作意欲が健康の秘訣なのかもしれません。



## ～十文字健康ウォーキング大会～

令和2年10月11日、天候に恵まれた中、十文字ウォーキング大会が開催され、約100名の参加者が、建築中の小学校や十文字コミュニティセンターを眺めながら、全長約4kmの道のりを1時間程度かけてウォーキングを行いました。

今年度は例年と違ったコースでの開催と



なったため、皆さん新鮮な気持ちで参加されていて、ウォーキング終了後には、振舞われたおにぎりや芋の子汁、ブドウなどをおいしそうにほおばっていました。

親睦交流と健康づくりを同時に行える良い機会ですので、次回開催の際は、是非お誘いあわせの上、ご参加ください。

◆十文字地域協議体「まめ☆だすか ささえあい ネット十文字」では、十文字地域にある「つどいの場」の情報を集めています。

皆さんが知っているつどいの場の情報がありましたら、ささえあいネット十文字事務局またはささえあいネット十文字構成員へお教えてください。

◆掲載されているつどいの場についてのご質問等は、ささえあいネット十文字事務局までお問い合わせください。

