

貝ヶ森社協だより

第 50 号
令和 8 年 春発行
貝ヶ森地区社会福祉協議会

日頃より、地域福祉の推進につきまして格別なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
地域における支え合いには、日々の見守りとゆるやかなつながりが欠かせません。詐欺の注意呼びかけ・熱中症予防の声掛け・見守り・生活支援等について福祉委員(貝ヶ森地区の福祉委員は現在21名)を中心として、お互いが気にかけて、必要な支援がいきわたるよう活動をしています。今後直面する様々な課題(物価高・少子高齢化・孤独・孤立・担い手不足等)が日常の暮らしに影響しそうです。交流や助け合いの活動を通じて、地域社会で一人ひとりのつながりにより、前向きに暮らせる地域づくりを進めていきたいと思ひます。

これからも活動へのご理解とご協力をお願い致します。

令和7年度 下半期の主な活動の紹介

・友愛訪問

(お一人暮らし) 11月・3月

(高齢夫婦世帯) 10月・3月

・新春友愛訪問(お一人・高齢夫婦) 1月

・研修会 11月20日・2月19日

・認知症カフェ「まちの音楽カフェ」

10月・11月・12月・2月・3月

・貝ヶ森シンボル花壇の会の作業協力

10月・11月

・福祉委員会 10月・11月・12月・1月

2月・3月

・まちの音楽カフェ反省会 12月・3月

・交流サロン 11月「まち歩き」・「書道で

カレンダー作り」1月「健康・体操」

2月「笑いで健康」

・ふれあいサロン「おひるをご一緒にしませんか」パスタとコーヒー 11月6日

各町内会のふれあいサロンの紹介

表町内会ふれあいサロン



令和7年11月1日(土)

前夜は強い風雨に見舞われ天気が心配されましたが、当日は朝から秋らしい青空が広がり、皆でホテルグレースのバスに乗り込み道中の紅葉を堪能しながら秋保へと向かいました。総勢24名まずは大広間で自己紹介、その後温泉で寛ぐ人、熊鈴を鳴らしながら付近を散歩する人、思い思いに時間を過ごしたあとは昼食会場へ、ホテル自慢のフランス料理や季節の味の散りばめられた和食膳に舌鼓みを打ち、懐かしい話やお互いの近況報告に花を咲かせ、ゆったりとした時間を過ごしました。新型コロナの流行を挟み6年ぶりの町内交流会の開催でしたが、お子様連れのご家族の参加も複数あり、町内の親睦に有意義な時間となりました。

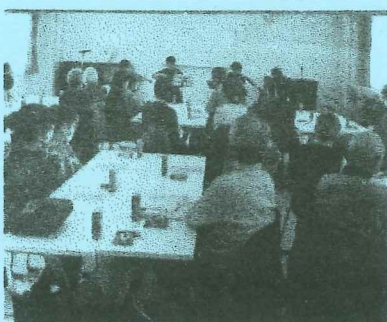


東町内会ふれあいサロン



令和7年11月8日(土)

貝ヶ森市民センターで「オーケストラの演奏会」を開催しました。「オーケストラ・ドゥ・センダイ」所属の演奏家4名(ヴァイオリン2名・ピオラ1名ファゴット1名)という弦楽器と木管楽器の新鮮な演奏でした。「愛のあいさつ」から「すてきなホリデイ」アンコールまで、途中「YMCA」では皆で手で表現したり「上を向いて歩こう」を一緒に歌ったりしました。1部2部の間には4人の演奏者が各テーブルに行ってみなさんとおしゃべりしたりして和やかな雰囲気での時間でした。



萩町内会ふれあいサロン 令和7年12月4日(木)

近年、様々な詐欺がニュースになっています。今回は仙台市防犯協会の後藤理事長にオレオレ詐欺、架空料金還付金詐欺、投資詐欺、空き巣などの侵入犯罪の現状と対応策のお話を頂きました。対応策として警察官を名乗る電話は信用しない。センサーライトや防犯カメラ、砂利敷など。家の周囲は明るく見通しを良くする。鍵かけの励行だそうです。年末なので被害にあわないようにしましょう。ユーモアいっぱいの楽しいお話で和やかなひと時でした。



交流サロンの紹介(市民センターとの共催)

第3回「まち歩き」

令和7年11月18日(火)

あいにくの雨と寒さの中22名の参加者が北山駅に集合し、「せんだいコンセキ発掘塾」講師の板垣さんが用意してくださった古地図を見ながら北山霊園の説明から始まりました。羽黒神社を經由して大法寺前の暗渠を歩きながら新坂町・木町を経てかつて通町にあったとされる仙台電鉄の線路や「通町駅」のコンセキを辿り仙台浅草を經由して北仙台駅まで行き、かつて北仙台駅が交通の要所だったとの説明を受けました。私は以前にも参加していますが、何度お話を伺っても、この北山界限は歴史のある地域だと改めて感じます。



第4回「書道でカレンダー作り」

令和7年11月28日(木)

今年度も宮城野書道会の渡辺郁子先生をお招きしてカレンダー作りが行われました。自分の書きたい文字を事前に考え、当日までに先生がお手本を書いてくださいました。楷書や行書、草書などいろいろなお手本が用意され、好きな文字をカレンダーに書いていきました。お習字道具や練習用紙も準備されていて、参加者は書くことに集中できました。墨のにおいが漂う静かな時間の中で皆さん一生懸命取り組んでいました。最後に名前の消しゴムはんこを作り、落款として作品に押印し、自分だけのカレンダーが仕上がりました。みんな満足した笑顔で作品を見せ合うことができました。



第5回「寒さに負けない！健康のお話とストレッチ」 令和8年1月15日(木)

文部科学省スポーツプログラマーの藤森弘一先生による健康のお話と楽しく簡単にできるストレッチを紹介して頂きました。健康のためには運動をした方がいいとわかっていてもなかなかできないものです。そこで、運動らしい運動でなくともこまめに動き、肩まわし、背中ストレッチ、お尻歩き、早歩きを心掛けるというそうです。横断歩道の白線は45cmあるそうで、白線の幅を大股で歩いてみるのもいいのでは。意識して立ったり、座ったり、家事などの日常生活をし、生涯現役をめざしたいと思います。



第6回「笑いは心の万能薬」

令和8年2月10日(火)

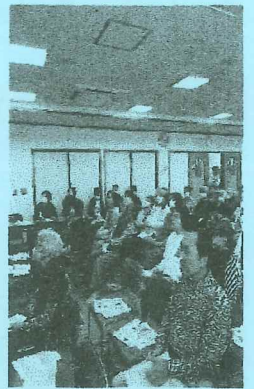
日本笑い学会の笑野素子さんをお招きして交流サロンが開かれました。なんと股旅演歌と共に、生き別れた母を探す若者に扮して登場。会場は一気に笑いに包まれていきました。笑野さんは歯科衛生士さんでもあるそうで、楽しい語りのなかに「よく噛んでたべよう」「座りっぱなしはやめよう」など健康の話もしてくださいました。また「口からでた言葉は自分に返ってくる」「笑顔で感謝しよう」など忘れてはいけない大切なお話もたくさん散りばめてありました。笑い転げながら、心がポカポカ温かくなった素敵なひと時でした。



ふれあいの集い(地区社協・赤十字奉仕団共催)

令和7年10月1日(水)

「長い人生の過ごし方～クイズで覚える防災知識」と題してせんだんの里の総合施設長 野田 毅氏より講演を頂きました。対象者・町内会長・福祉委員総勢90名を超える集いとなりました。若返りがみられる高齢者及び元気な人生の中で気になることとして「介護の事」「認知症のこと」「災害のこと」をあげ、不健康な時間を短く、上手に長い老後を過ごす？かという事について話されました。



認知症予防・・・身体活動(年だからとあきらめない)精神活動(時間を主体的に使う意欲)、閉じこもりがない生活を心掛けて、脳血流が活性化する暮らし(することがある・することを見つける・有意義に感じる日々を過ごす)を継続する

クイズ:仙台市には消防の管轄に何台の救急車がありますか?・・・なんと30台

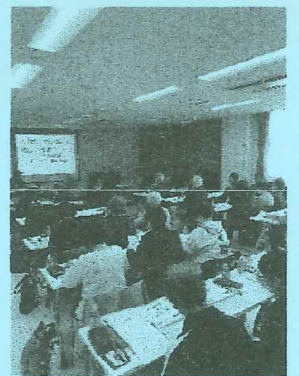
災害発生時の心構え・・・共助の必要性が大事、明日は我が身お互い様です。相互支援の意識づくり・風土づくり、相互支援は自分たちを守ることに繋がると強調されていました。

福祉委員研修会

第1回 研修会

令和7年11月20日(木)

近年「終活」という言葉を耳にする機会が増え、テレビや新聞等で取り上げられるようになりました。地域の貝ヶ森郵便局長田中洋介氏より「大切な想いを伝えるために～終活を郵便局長と一緒に考えてみませんか～」と題してお話を頂きました。



「よくあるお困り事例」相続手続きについて

「親の財産の何がどこにどれくらいあるのかわからなかった
予め確認しておけば良かったと後悔した」

「終活」・・・財産のこと、医療・介護のこと、そして身の回りの整理など人それぞれです。

「終活を始めるメリット」・・・将来のリスクを減らすことにより、これからの安心につながる

【自分の人生を見つめ直すきっかけになる・遺された家族の負担を軽減できる・自分の財産や大切なものを引き継ぐための事前準備ができる】

「終活として最初にやってみることのおすすめは」・・・①写真などの思い出の整理 ②エンディングノートを書く。

「終活で最も大切なこと」・・・一緒に過ごした時間や思い出、皆様の“想い”や“愛情”が心の支えになる。

※ 終活や郵便局のサービスに関する質問・・・生活相談ダイヤル 0120-65-3741へ

第2回 研修会

令和8年2月19日(木)

「だれもが暮らしやすい地域のために 一緒に考えませんか」～地域活動に関する・個別の困りごと～について仙台市社会福祉協議会青葉区事務所のCSW(コミュニティソーシャルワーカー)今 泰憲氏よりお話を頂きました。CSWは、個別の困りごとに対して様々な社会資源を結びつけながら相談対応するとともに、地域における課題の共通性や活動の必要性などに着目し地域住民とともに誰もが暮らしやすい支え合いの仕組みづくりに向けた支援をしています。

主な相談支援としては、病気・けが・心身の障害に関する支援策、生活困窮(生活資金不足・借金・食糧支援・住まい不安定等)認知症・在宅介護・生活環境改善・近隣トラブル・社会参加・ボランティアなどがあります。個人や世帯の困りごとを抱えている世帯は少なくはなく、その対応もケースごとに異なり専門の相談機関とも連携しながら信頼関係を築きながら解決に向けた支援をしています。また、ホームページの作成にも関わっており、「貝ヶ森社協」で検索し、貝ヶ森地区社会福祉協議会の活動状況等については是非見て頂ければ幸いです。

仙台市社協青葉区事務所 TEL265-5260(代表)

貝ヶ森地区社協主催「ふれあいサロン」の報告

第2回貝ヶ森地区社協ふれあいサロン「お昼をご一緒しませんか！」 令和7年11月 6日(木)



今回は「お昼をご一緒しませんか!」というテーマでトマトソース味のパスタを提供しました。会長の挨拶の後、準備ができるまでお茶やコーヒー、お菓子の会話を楽しんで頂きました。スタッフが作ったパスタが出来上がり皆さん美味しいと言って食べて下さいました。男性の方からはいつも男性の参加が少なく躊躇していたが今回は初めての方とも話ができて良かった。また来たいと言っていただきました。女性の方は、堅苦しいお話もなく自由な形のサロンもいいネと言っておられました。参加者の皆様に楽しいひと時を過ごしていただけたようです。

新春友愛訪問

令和 8年1月20日(火)



毎年貝ヶ森地区社協では、1月に新春友愛訪問を行っています。今回は、対象のお一人暮らしの方、高齢夫婦の方など貝ヶ森8町内会合わせて211世帯の皆様へ小さな花束をお届けしました。当日は強風と寒波の中の訪問となりましたが、「毎年きれいなお花を届けて頂き有難うございます」という感謝の声を多くの方より頂きました。昨年も特殊詐欺や高齢者を狙う犯罪などが多く、予兆電話などの事例も増えておりますが、日頃

の見守り活動や声掛け活動を通して安心した生活ができるようこれからも活動して参ります。

令和8年度の予定

- ・交流サロン 第1回「まち歩き」5月15日(金)
- 第2回「コンサート」6月11日(木)
- 第3回「ボタンでブローチ作り」8月
- 第4回「書道でカレンダー作り」11月
- 第5回「健康作り」令和9年1月
- 第6回「笑い・お茶っこ」2月

・友愛訪問

- 一人・・・5月・7月・8月11月1月・3月
- 夫婦・・・6月・8月・10月1月3月

- ・貝ヶ森児童館「ちびっこまつり」
- 9月30日(水)

- ・貝ヶ森シンボル花壇の作業協力
- 10月・11月

- ・福祉委員会 毎月実施

- ・社協だよりの発行 10月・4月

・まちの音楽カフェ(認知症カフェ)

4月21日(火) 5月21日(木)

6月17日(水) 7月23日(木)

9月15日(火) 10月16日(金)

11月18日(水) 12月22日(火)

令和9年2月18日(木)3月16日(火)

* 8月・1月はお休みです

- ・福祉委員研修会11月20日(金)
- 2月19日(金)

- ・ふれあいの集い 10月1日(木)

- ・美化活動 10月

- ・歳末のお見舞い 12月25日ごろ

- ・社協主催「ふれあいサロン」

令和8年度 2回開催予定

相談

- 区役所等特別相談窓口(各区役所区民生活課)

生活上の問題について相談できます(予約制)・・・青葉区 225-7211

- せんだい高齢者・家族あんしんダイヤル(早朝・夜間・休日専用)市在住 65歳以上
夜間・休日に介護・健康・生活などのちょっとした悩みを相談できます

0120-475-335(通話無料、匿名OK) 月～金 0:00～08:30 17:00～24:00

土・日・祝・年末年始 0:00～24:00(終日)

- 国見地域包括支援センター 65歳以上対象 727-8923 平日 9:00～17:00