

## 向陽台地区で地域活動を行っている機関・団体のご紹介

向陽台連合町内会  
向陽台赤十字奉仕団  
向陽台地区社会福祉協議会

### 向陽台地域包括支援センター

連絡先：所長 浅倉 恵子 022-343-1512

地域の高齢者支援窓口の向陽台地域包括支援センターです。住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう仙台市から委託を受けて、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面からの支援を行っています。地域包括支援センターには、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が現在7名おりチームとして総合的に相談・支援しています。健康のこと、介護保険のこと、家族のこと、近所の高齢者のこと、お金や財産管理のことなど困った時はいつでも相談してください。また、予防と備えのために、身体や頭の体操、認知症について学ぶなど「元気いきいきはつらつ健康教室」を開催しています。ぜひご参加ください。

高齢者の支援方法や地域に共通した課題など当事者だけでは解決できない問題に対して、専門職から地域住民まで幅広い方々が集まり、向陽台地域が安心して笑顔で暮らせるように、語り合いの会を開催しています。

ご支援ご協力をよろしくお願いします。



お気軽にどうぞ ❤

### 泉東地区向陽台班 民生委員児童委員協議会

連絡先：代表 竹田 依子

わたし達は、各町内から選出され、厚生労働大臣に委嘱されてボランティアで活動している民生委員児童委員です。高齢者やお世話が必要な方達の『見守り』や小さな子供から大人までのさまざまな心配や困り事の相談に応じ、その内容によって必要な支援やサービスにつなげてゆく『つなぎ役』としての役割を担っています。この



コロナ禍にあって以前のように会話もままならない中、日々の活動を通して、住民の声に静かに耳を傾け、お話を『聞く』事の大切さを実感しています。これからも地域の人々と協力し、少しでも心配や困り事が少なくなるように、お手伝いができたらと思っています。民生委員児童委員は、一期3年の任期で今年が改選年に当たります。改選日の12月1日より、新しい委員で活動して参りますのでよろしくお願いいたします。

### 向陽台ささえ愛の会

連絡先：代表 押野 孔一

慣れ親しんだ向陽台でいつまでも豊かなこころで暮らせるように支え合い活動を行っています。高齢化でこれまで難なく出来たのに出来なくなった事などありませんか？特に高齢世帯や高齢者一人暮らし世帯では誰かの手助けがあればいいのにと思う場面があると思います。「ささえ愛の会」はこの様なちょっとした手助け活動を開始し6年目となりました。「草取り、ごみ出し、剪定、病院送迎、他・・」でご利用頂いています。人様のお世話になりたくない・・迷惑をかけたくない・・など利用を遠慮してしまう方が居られますが、気軽にご相談いただければと考えています。一方、この活動を続けるためには、多くの支援者が欠かせません。支援活動を通して仲間づくりや健康つくりに役立てることも出来ます。利用者と支援仲間を募集します。



## 明石南運動広場パークゴルフ愛好会

連絡先：会長 奈良 常則

俱楽部に備え付けのクラブとボールを借りて、意気揚々と最初の南コースの1番ホール（距離56mパー4）に挑んだ。右側の長い側溝につかまりやすいから、コース左側を狙って攻めた方が良いよ！とアドバイスがあり力加減を考えてボールを打ったが35m過ぎたところで直進の勢いを失い側溝に入りOB、残念！コースの勾配や草の抵抗を読み切れなかった、悔しい！



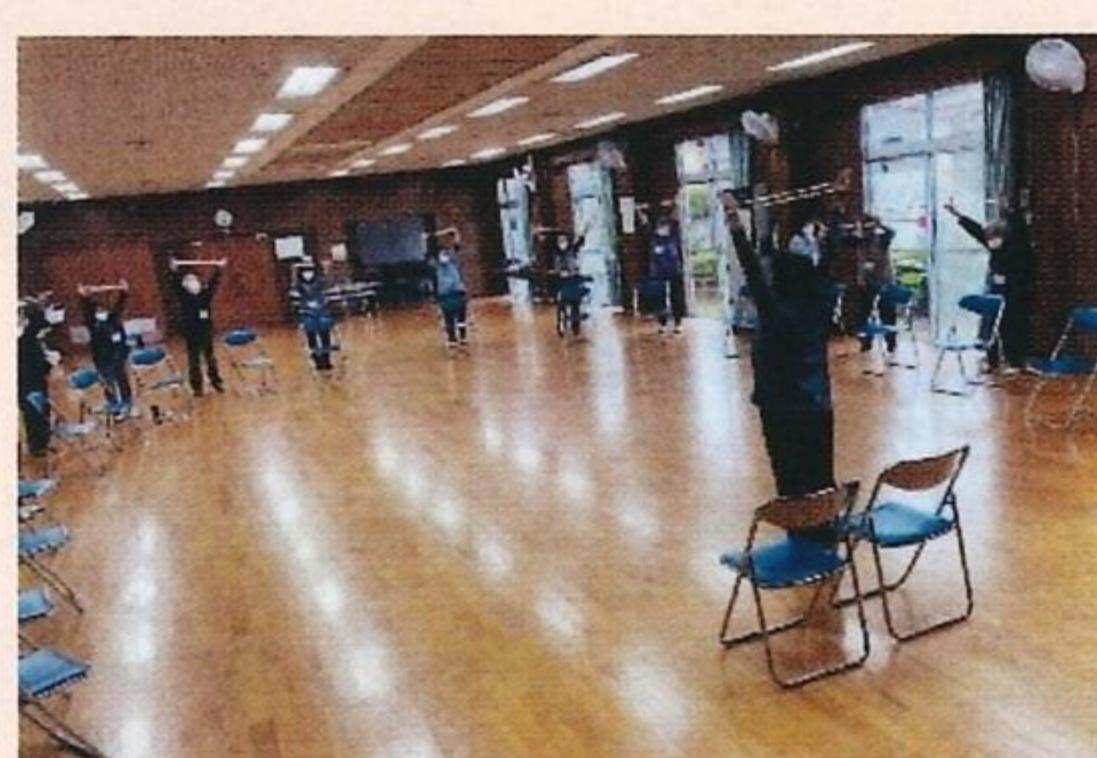
- ◎パークゴルフはコースをつくった管理者との隠れた勝負なのだ
- ◎パークゴルフ1回やったらやめられない。楽しすぎる
- ◎南、北コース2回り（36ホール）回ると5000歩くので体力が付き、身体が若返る 貴方も貴女も健康つくりの為一緒にやりませんか？ 現在65名（女性20名）
- ◎年会費1000円 コースが空いてれば自由にできます 詳しいことはご相談ください。

## 向友会（つくしの会）

連絡先：代表 佐野 真智子

つくしの会は、毎月第1・第3水曜日の午後1時～3時、向陽台コミセンで開催している介護予防サークルの『向友会』の企画運営をしています。

- ・準備体操、ストレッチ、筋力体操、バンド体操、口腔体操、骨盤底筋を鍛える体操などの健康体操の支援
  - ・レクリエーションとして、ゲーム、歌、音楽体操の支援
  - ・コミュニケーションの支援
  - ・七夕作りを通して、高齢者の地域参加支援
- 等を行っています。特にゲームは、いろいろな物を活用しています。風呂そうじ用のスポンジ付き棒でカーリングやハエタタキでパターゴルフ等、毎回工夫しています。そのかいがあって、とても盛り上がります。
- みなさんと一緒に楽しみながら体を動かして、貯筋をして、毎日を生き生きと過ごせたらとの思いで活動しています。



## 向陽台イッピー（ノルディックウォーキングサークル）

連絡先：代表 山下 敏明

サークル発足は平成28年12月 会員数19名 内インストラクター2名

平均年齢 女性67歳 男性77歳

活動日 毎週火曜日 9時45分～11時30分 明石南運動広場集合

明石南団地～明石台を中心にウォーキングしています。時には七北田公園・彼岸花・紅葉、将監沼花見、万葉の森ユリと足を伸ばします。また、行事として忘年会、遠足は松島海岸雄島・福浦島、泉ヶ岳芋煮会等により親睦を深めています。車社会ですが外を歩くと新しい発見があり会話なども楽しんでいます。

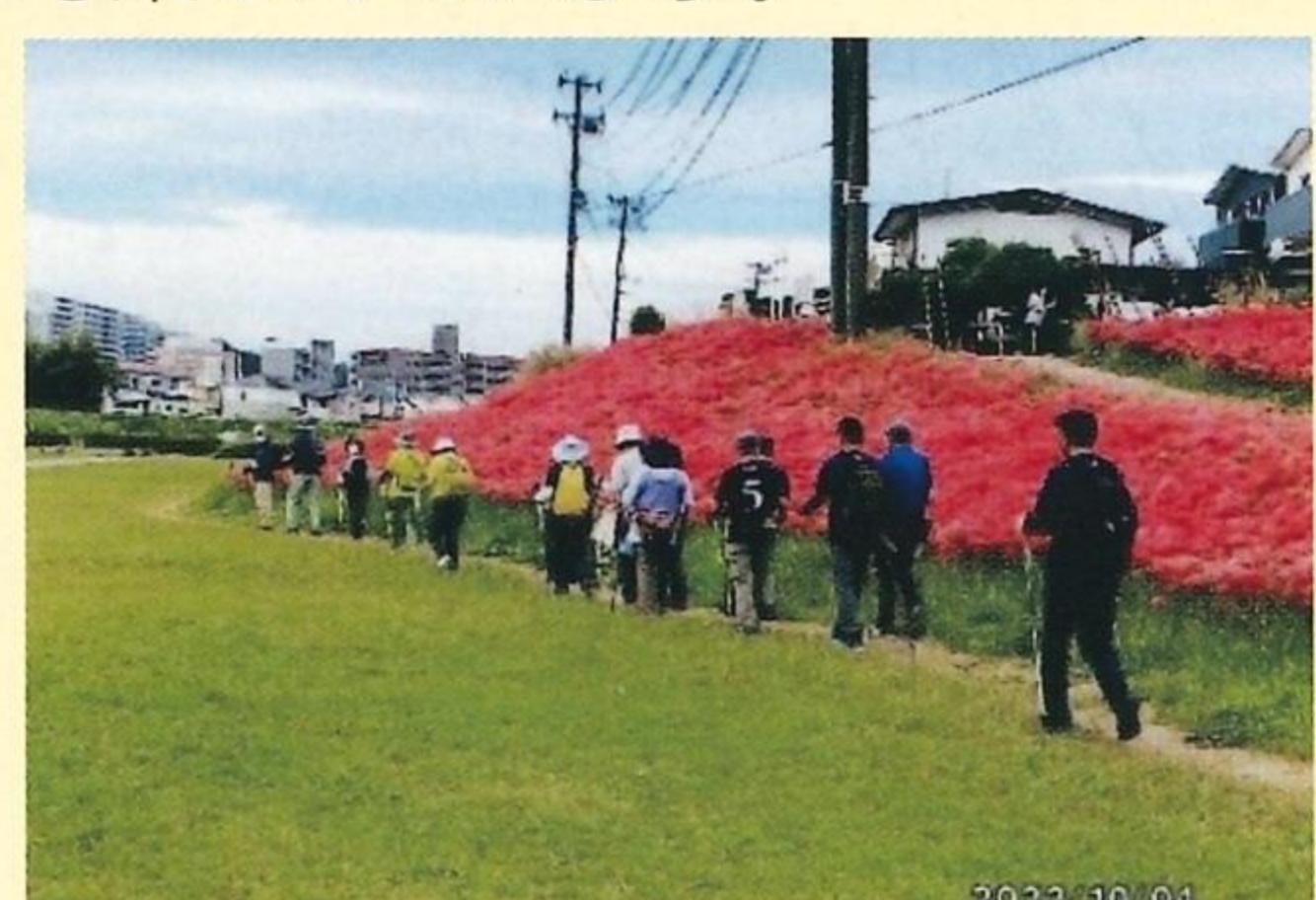
ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

年齢・性別・身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです。

入会及び体験希望の方は、上記にお気軽に越しください。

ポールはお貸しします。



## 向陽台ディスコン愛好会

連絡先：代表 奥田 シツ

マスク文化もなかなかおさまりそうもありませんが、そんななかキンモクセイの香りにいやされております。縁あって向陽台に居を構え皆々様から励まし支えをいただき元気に過ごして居ります。私達はディスコンという軽い運動を毎週金曜日午後1時半から向陽台コミセンで行っております。ディスコンとは、CDの大きさの軽い円盤をポイントにいかに近づけるかという簡単なゲームです。参加したその日から、誰でも出来る楽しいゲームです。笑いながら、又、脳も鍛えられます。見えない敵コロナに負けないよう笑顔で朗らかで前向きな日々を大切にしていきたいものです。皆さんお気軽にお出かけください。

健康に感謝しながら私の日々・・・

[は]・・半分でいい [ひ]・・人並でいい  
[ふ]・・普通でいい [へ]・・平凡でいい  
[ほ]・・ほどほどに



## スポーツサロン（学区体振 ストレッチング&ウォーキング）

連絡先：藤森 弘一

みなさんこんにちは。私たちは、向陽台学区民体育振興会という団体です。団地創成期から「向陽台校区スポーツ振興会」としてスポーツ活動を通じた、地域コミュニティづくりに関わってきました。昭和62年仙台市への編入合併を経て、現在の名称となりました。常々の活動は、学区民体育祭の企画運営や各種競技スポーツの振興に努めてまいりましたが、昨今のスポーツ種目の多様化・健康志向の高まりを鑑み「どなたでも、気軽に、普段着で参加できる」スポーツ教室の開設を平成31年度より始めました。それが「スポーツサロン」です。

このサロンは、毎月第1・第4火曜日の午前10時～11時30分、向陽台コミセンホールで開催しています。



参加費は無料です。内容は、ストレッチングを中心に自重（自分の体重）を利用した筋トレ・簡単なスポーツゲームを中心に行ってます。動きやすい服装でご参加ください。笑いが絶えないスポーツサロンです。お気軽にご参加ください。

## ふれあい公園ラジオ体操愛好会

連絡先：奈良 常則

毎朝、雨が降らない限り励まし合って元気に開催しております。参加者は、自身の健康を願う高齢者（70～80歳代）中心の20名前後ですが、たまに小学生の子供たちが参加してくれます。みんな笑顔で大歓迎します。向陽台のラジオ体操は13年ほどの歴史になります。

会則は何一つありません。全くの自由です。参加者の男女比率は、半々です。雨が降っていなければ、毎朝6時15分にふれあい公園でラジオのスイッチを入れます。

学校の夏休み、冬休みなど時は子ども育成会が親子で、大勢で参加してくれることもあります。爺ちゃん婆ちゃん大喜びです。

コロナ対策は、マスク着用し、かつ間隔をとって実施しております。

健康を維持したい方、ラジオ体操一緒にがんばりましょう！



## いつぶく処の会

連絡先：代表 押野 孔一

年令問わず、散歩の途中でも、ちょっとした時間でも、気楽に立ち寄って話に交じって時間を過ごしませんか  
・・・向陽台2丁目にある「湧々庵」で毎週第一第三土曜日午前中に「いつぶく処」が開設されます。

もちろん、お話（お喋り）が中心ですが、時には歌・唄・踊り・マジック・・・なんでもありの会場です。

只今はコロナ感染予防で室内活動は自粛しております。代わって屋外で

毎週水曜日、会館跡地でクルリン号の買物ついでの方々とのサロンを

開設しています。暑さに負けず、雨が降っても、雪になっても、開設しています。簡易テント設営・・・コロナが去るのを楽しみに屋内（湧々庵）での開設に期待が高まります。

屋外でも屋内でもお立ち寄り頂き会話を楽しんで頂けたら嬉しいです。



## 向陽台婦人会

連絡先：代表 夠澤 澄子

いすみ向陽台婦人会として昭和47年7月3日より活動しています。長い年月ですが常に地域の皆様各町内会の役員の皆様と共に各イベントに参加してきました。例として、チューリップまつり、どんど祭、夏まつり、体育祭、敬老会のお手伝い等にたずさわってきました。婦人会単位としては、環境美化運動に参加して泉中央駅周辺の掃除、花植え、草むしり等又老人ホームに会員からタオルをいただき寄付したり出来る限りのボランティア



をしてきました。今はコロナ禍で町内会、各種団体のイベントもままならず見守るしかない状態です。婦人会としては会員の健康のために、年間の行事である毎月の定例会、茶話会、しゃべくり、意見交換等を細々と行っている次第です。これからは地域の皆様、我々婦人会も元気に過ごせますように見守りたいと思います。これからもよろしくお願いいいたします。

皆様がんばりましょう！

## 忘れな草の会

連絡先：代表 近藤 明子

（連絡先：向陽台地域包括支援センター）

忘れな草の会は今年で11年目になります。向陽台地域包括支援センター主催の認知症に関する講演があり、講演終了後に現在介護をしている方、認知症本人、認知症に関心のある方などが集まり、今困っている事、心配な事、どんな場所が欲しいかなど色々な話し合いをしました。その結果、認知症について話せる場、少しでも多くの情報が聞ける場そして認知症本人も交えての場として出来たのが、この忘れな草の会です。

専門の方々も交え、向陽台地域包括支援センターの協力のもとに始まりました。当初からこの会は、認知症本人、介護者から現在の様子、気持ち、今こういうふうに工夫しながら生活しているなど、時には、楽しかった事を話してくださいました。今も変わらず、認知症家族の会にも通じ、向陽台地域包括支援センターの方々のサポート

もあります。会へ参加した方々みなさん、帰りには笑顔で帰っていきます。今まで暮らしてきた街で認知症になってしまふ人と人の繋がりで安心して楽しく長く暮らしていきたいものです。忘れな草の会は、少しでも皆さんのサポートをしていきたいと思います。

毎月最終週水曜日の午後1時30分～3時30分、向陽台地域包括支援センター（向陽台四丁目7-14）で開催しております。

