

社協だより

虹の丘地区社会福祉協議会



2026年3月号

事務局：虹の丘コミュニティ・センター内（Tel 022-372-9744）

地域でつくる $\textcircled{\text{い}}$ だんの $\textcircled{\text{く}}$ らしの $\textcircled{\text{し}}$ あわせの為に

虹の丘地区社会福祉協議会では、上記の言葉をモットーに福祉活動を行っています。地域で自分らしく安心して暮らせることが大切だと考えています。

健康講座『脳と体の健康づくり』

元気で幸せな1年にと願い、1月28日、健幸講座（健康講座）を実施しました。大寒過ぎの耐寒の時期を迎えても、参加した79名の皆さんは、浣刺としてとてもお元気です。

講師は、市健康増進センターの近田 彩先生です。脳の健康には、有酸素運動が効果的、血液の循環が良くなり、脳の機能が活性化。認知機能が向上し、アミロイド β を除去する酵素が作られるそうです。有酸素運動の基本は歩くこと、是非習慣化したいものです。

後半は、肩まわし、足指グーパー、つま先かかと上げ等のストレッチや、簡単な筋トレのやり方について、体を動かしながら学びました。

右手がグー・チョキ・パー、左手がパー・チョキ・グー。最後は脳活実践編です。「いいんです。間違えて。間違いに気付くことが、脳を活性化します。」と、近田先生の声が響き、笑いと共に楽しく健康講座を終了しました。

メモ：アミロイド β （ベータ）
アルツハイマー型認知症の原因物質

第2回交流サロン「子どもと大人で楽しむポッチャ」

11月8日（土）、世代間交流を目的としたポッチャ大会を子ども会と一緒に催しました。

総勢75名の参加者が出場し、また、子ども財団から7名、泉区社会福祉協議会から1名の方が見学に見えました。町内ごとに大人と子どもが一緒のチーム編成の為、お互いに順番や作戦を考える時、地域の大人と話す子どもの表情や高齢者の子どもへの優しいまなざしに、今回のサロンの目的が果たせた思いがしました。

ポッチャは、性別・年齢・障害の有無にかかわらず、全ての人と一緒に楽しめるスポーツです。虹の丘地区社会福祉協議会には、2セットのポッチャがあります。行事で使いたい地域の団体の方は事務局へお問い合わせください。



第3回交流サロン「よ～っころ笑タイム」

12月2日(火)、音楽療法士・音楽ボランティアの山下 圭氏をお迎えして、ギター演奏と歌で楽しい午後のひと時を過ごしました。山下氏は、一昨年も出演していただきましたが、多くの方のリクエストがあり、今回で2回目の出演です。

音楽による脳トレでは、皆さんが大きな声で笑ったり歌ったりと愉快的様子。「千の風に乗って」や「高校三年生」など沢山の歌が流れました。

参加された皆さんからは「お弁当も豚汁も美味しかった」「いっぱい笑ったよー」の声をいただきました。



福祉委員活動を通して思うこと

2丁目福祉委員 佐々木 弘子

4丁目福祉委員 中村 真理子

「ああよかった、Aさんがまた来てくれたね」「皆さん、笑顔で楽しんでくれていたね」。毎回小さな喜びと幸せを感じながら楽しく福祉委員の活動をさせてもらっています。

知り合いに誘われて、休みの日にちょっと手伝うくらいならと引き受けたのに、まさかこんなに長くかかわることになるなんて…。

山菜取りの名人が採った揚げたての天ぷら、山形出身の方が作った本場の山形風芋煮など、他では味わえないものをみんなでいただく。最高の贅沢です。

サロンに参加された方、七夕の飾り作りや遊ぶ会で触れ合った子供達やお家の方々、多くの人達と知り合えたことは何よりの宝物です。くいしんぼうでおしゃべり好きだから続けてこれたのかもかもしれません。

見守り活動などはこれでいいのかと迷うこともありますが、身近で積極的にボランティア活動をしている先輩方の姿に刺激をもらいながら、これからもみんなが気楽に参加できる居場所作りのお手伝いができたらと思っています。



「目指せ百歳！虹の丘」

私の故郷、青森県は塩辛い味を好み、カップラーメン消費量1位のお国柄。当然脳卒中疾患患者も多く、全国最下位レベルの短命県なのです。ところが百歳以上の人口(2025年9月、10万人あたり割合)は2025年全国35位で過去最多を更新中。なんとトップ3は1位島根県、2位高知県、3位鳥取県！逆に大都会を抱える県是最下位レベル。はてはて、まったく理由が想像できません。

長寿には自然環境や社会インフラ、医療的好条件の影響がほとんど関係ない？福祉委員としては「長寿の理由が知りたい」とAI検索です。1.食生活、2.地域コミュニティと生きがい、3.地域文化と人間関係、4.行政の取り組みの影響が大きいとのこと。特に島根県は「高齢者サロン」が盛んです。体操や交流を行う場が多く、高齢になっても生きがいを見つけ、外出して社会的なつながりを保っています。長寿の要因が気候環境や高医療よりも、人間関係の絆の強さだったことに驚きが隠せません。

虹の丘の「サロン」「健康講座」等の活動に参加することは長寿への道！「長生きしなくてもいい」という方もおられます。長寿にも多少の労力やリスクがつきものでしょう。それでも寿命は自分では決められません。虹の丘の地区にも「出かけて行く場所」があるように、そこでは「楽しい会話や笑い声で明るい気持ちに包まれる」ように、そして私自身も皆様とともに元気になるように、共助のリングを一緒に回していきましょう。

目指せ「仙台地域別、百歳以上の人口、虹の丘第一位！」(私もちゃっかり百歳目指す気満々ですよ)