

# 支え合い通信

No.6

仕事や家庭以外に外に出て、  
誰かと会って、  
気軽に話を楽しめる“場所”は  
ありますか？



13区お楽しみクラブ・ホロタイ里会 合同サロン(矢作町)

つなげよう！  
広げよう！  
みんなの  
“居場所”

来る前よりちょっと元気になって  
帰れる場所。

『困ったときはお互い様！』と  
言える誰かとつながれる場所。  
そんなちょっとした場所を  
あなたが持っていることが、  
日頃から支え合える関係を作るため  
に、とても大切になっています。



ラジオ体操(高田町高台3)

## 今号の内容

- つなげよう、広げよう！みんなの“居場所”紹介  
…13区お楽しみクラブ・ホロタイ里会合同サロン、仲の沢グランドゴルフ、泉会
- 「暮らしささえ隊」による訪問サービス事業、「生き生き朝日」による通所サービス  
について

# つなげよう、広げよう！みんなの“居場所”

みんなで集まってお茶を飲みながら、好きなことを楽しみながら、そこにいる人と何でもない会話を楽しむ。例えば田畑や浜の仕事の合間の立ち話でもいいし、場所だってどこでもいいのです。

かしこまった場所でなくても、特別なかたちでなくとも。ゆるやかで気取らない、そして楽しい。そんな“居場所”が、地域にはたくさんあります。

## 矢作町

### 13区お楽しみクラブ・ホロタイ里会合同サロン ～みんなで楽しめる場～



- 活動場所：ホロタイの里 炭の家
- 活動日：年4回
- 時間：10時～12時

普段は13区と14区それぞれで開かれているサロンですが、年に数回合同で開催されています。この日は骨粗しょう症についての紙芝居を見た後、七夕づくりをしました。お互いの飾りを見ながら、「どう作るの？」と教え合うなど、マスク越しでも伝わる笑顔にあふれている場です。

#### わたしたちの コロナ対策

- ✓ 換気ができる会場選び
- ✓ マスク着用、検温
- ✓ ソーシャルディスタンスを意識



## 竹駒町

### 仲の沢グランドゴルフ ～ 上手い・下手より楽しむこと ～

仲の沢グラウンドゴルフは、上手い下手ではなく、「技術3割・運7割」の16コースをみんなで楽しむことを大切に毎週活動しています。

仲の沢は震災で世帯数が以前の半分になり寂しい思いをしていましたが、今は顔を合わせることができる日曜日を待ち遠しく思っています。



#### わたしたちの コロナ対策

- ✓ 外での集まりなので、密になりにくい



- 活動場所：仲の沢G場
- 活動日：毎週日曜日
- 時間：10時～12時



## 泉会 ～ “ここに来れば楽しい” と思える場 ～



- 活動場所：小泉公民館
- 活動日：毎週木曜日
- 時間：10時～12時

介護予防教室に参加していたメンバーが、「自分たちの地域でもやりたい！」と思い始まり、今年で丸3年目。体操をした後にはわいわい楽しく世間話に花を咲かせています。自粛期間を経て、ポールウォーキングに取り組むなど、「家にいるだけだとつまらないけれど、ここに来れば楽しい」、「誰かとしゃべるのは楽しい」、そんな楽しい居場所になっています。

### わたしたちの コロナ対策

- ✓ 窓を開けて風通しを良く
- ✓ 消毒とマスク着用
- ✓ 人と人との間隔を空けて座る



## 通いの場での新型コロナウイルス感染拡大を防ぐポイント

- 「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう。
- 風邪や発熱の症状があるなど体調の悪い時は、無理をせずに自宅で休みましょう。

咳エチケット・  
マスクの着用



うがい・手洗いを  
徹底しましょう



定期的に換気  
しましょう



お互いの距離を  
確保しましょう



### 体操など体を動かす時

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



### 食べたり、飲んだりする時

- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

# 地域支え合い活動お役立ち情報

本市では、住民主体のボランティア等による訪問型サービスB事業と通所型サービスB事業を創設し、サービスの提供を行っています。

## 『暮らしささえ隊』による訪問サービス

(陸前高田市訪問型サービスB事業)

### ? 『暮らしささえ隊』による訪問サービスとは?

65歳以上のひとり世帯や高齢者世帯等で、日常の家事が困難になった方へサービスを提供しています。介護認定結果が非該当の人でも支援の必要があると判断されればご利用できます。

サービスを提供する『暮らしささえ隊』には、市が開催する暮らしささえ隊養成講座の修了証交付を受けている方等が登録しています。

### ? どんなサービスがあるの?

軽易な家事(掃除、ゴミ出し、洗濯、調理、買い物、見守り、付添い、話し相手など)の支援を、自己負担**30分100円**でお手伝いします。(身体介護サービスは対象になりません)

### ? 誰が利用できるの? ※サービス利用者については、訪問型および通所型サービスどちらも共通です

市内にお住まいで以下の①②のいずれかに該当する方は、サービスを使うことができます。

#### ①事業対象者

地域包括支援センターで行う基本チェックリストにより、生活機能の低下が見られた方(介護予防・生活支援サービス事業対象者)

#### ②要支援者

介護保険で要支援1・2の認定を受けている方



サービスを利用希望の方、詳細についての問い合わせは、  
陸前高田市地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

☎ 0192-22-8671(保健福祉総合センター内)



## 『生き生き朝日』による通所サービス

(陸前高田市通所型サービスB事業)

### ? 『生き生き朝日』による通所サービスとは?

高齢者の心身の健康維持や要介護状態等の予防のため、住民主体のボランティア等により運動やレクリエーションを提供するサービスです。

楽しく体を動かし、お茶っこやお昼ごはんなどゆったりと過ごすことができます。

米崎町の「朝日のあたる家」で実施されています。

### ? どんなことをしているの?

「いきいき・かみかみ百歳体操」をしたあと、お茶っこしながら楽しく過ごしましょう!

- 参加料 … 1回300円
- 昼食 … 仕出し弁当をご利用の際は実費負担(お弁当持参も可)

西部地区(横田、矢作、竹駒、気仙、高田)

毎週月曜日 10:00~13:00

東部地区(広田、小友、米崎、高田)

毎週金曜日 12:00~15:00

送迎  
します!



『生き生き朝日』のみ上記の通り、  
地区および曜日が決められております。