

ふれあい通信

特定非営利活動法人
ぱんぷきん
ふれあい会

第4号
2015.11.5発行

地域で始める「手伝ってほしい」と「何かお手伝いをしたい」気持ちをつなげる支え合い・助け合い運動

ふまねっと交流会開催！

～ふまねっと開発者北澤一利先生を迎えて～



10月10日、NPO法人ぱんぷきんふれあい会の拠点施設となる『on the corner』にて、「ふまねっと運動」の開発者、北海道教育大学教授の北澤一利先生と北海道教育大学の学生さん3名をお迎して、ふまねっと交流会を開催しました。NPO法人ぱんぷきんふれあい会で行っている沖区会館と鹿妻南コミュニティハウスでのふまねっと参加者の交流会です！！

まずは、自己紹介それぞれお名前、住んでいる所、好きなものをお話し

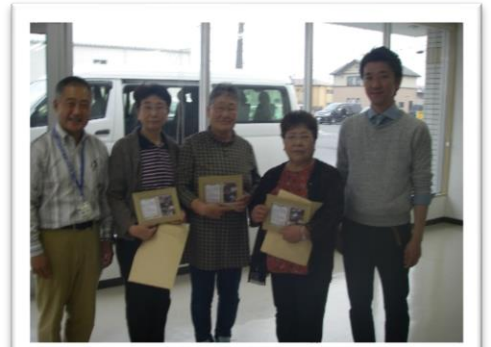
いただきました。中には「イケメン」「女性」「家の旦那様」なんて

いう方もおり、初めから大盛り上がり!(^^)!準備体操は、頭の体操でも盛り上がりました。その後本番のふまねっと運動では、あちらこちらから大きな笑い声が上がり、ハイタッチにもどどん力が入ります！外に皆さんの笑い声があふれ出たせいか、近所からはちらほら顔を出す人も…『何してるの?』『楽しそうだね』と人が集まってきました。中には小学生も…！

未来の教師でもある学生さん

がお話しをし、うまく誘っていただき、一緒にふまねっとをすることができました。終了後は、北澤先生より石巻でのふまねっと運動の広がり具合に喜びの言葉をいただき、参加者の皆さんには「協同歩調～できない人に合わせて皆で進む～」というお言葉をいただきました。皆さんの胸の中に深くの残る言葉になったことと思います。また、ふれあい会からは、昨年度20回ふまねっとに参加していただいた方を対象に記念品を贈らせていただきました。皆さんにと

ても喜んでいただき、とても楽しい交流会となりました。参加してくれた皆さん、本当にありがとうございました(^o^)



ふまねっと

インストラクター養成講座開催！！

10月11日(日) 鹿妻南コミュニティハウスにてふまねっとインストラクター養成講座を開催しました。今回は、秋田等遠方からの出席者も含め19名の受講者がありました。

インストラクター講習とは、福祉施設等で要介護認定を受けた方を対象に、歩行機能と認知機能の改善を目的としたふまねっと指導を行うために必要な技術や知識を習得するための講習です。

北海道教育大学教授でふまねっと

との開発者北澤一利先生から、ふまねっと運動の効果や指導法を学びました。また、午後からはグループワークで実際の声掛けの仕方や手本の行い方などを勉強しました。ほめ方のポイント、声をかけるタイミングなどとても分かりやすく教えていただき、また、簡単なステップから難しいステップまで手拍子1つで変えられる事など皆さん『なるほど〜』と聞き入っていました。これからもそれぞれの場所で、楽しく生かしていただければと思います。



ふまねっとサポーター養成講座を開講します

運動が苦手でも大丈夫！ふまねっと運動を安全に楽しく指導するための「ふまねっとサポーター」。平均年齢60歳！全国で3,000名が活躍中！！

自分の健康と地域の健康づくりに一緒に参加してみませんか？

次回は2月にも予定をしております。皆さんの参加をお待ちしております！

日時：11月11日(水) 受講料：7,000円

10時00分～16時30分

場所：オンザコーナー
on the corner
(石巻市吉野町一丁目5-16)

詳細は事務局まで
お問い合わせください

対象者：石巻市及び周辺市町村にお住まいの方もしくは在勤の方(年齢は問いません)



『ふまちゃんず』

として一緒に地域で活躍しましょう！！

～石巻市地域コーディネート事業～

NPO 法人ぱんぷきんふれあい会では、石巻市の採択を受け「平成 27 年度石巻市地域づくりコーディネート事業」を行うことになりました。

石巻湊町一丁目に居住する地域住民の皆様及び(仮称)湊地区復興公営住宅入居予定者と周辺地域住民の皆様を対象に交流イベントの開催や互助活動の担い手の掘り起しと育成をしていく予定でおります。

2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災から 4 年半が経過し、石巻では仮設住宅から復興公営住宅への移住に向けた動きが見られています。復興住宅への移住に当たり新たに移住してくる住民と既存地域住民との顔の見える関係性づくりの構築にはどのような支援が必要なのか一緒に考えながら、地域住民主体の互助活動に向けて伴走するつもりでおります。

10 月より定期的にイベントを開催していきます。

イベントに参加してみたい！お手伝いをしたい！湊地区復興公営住宅に入居する予定です！という方がいらっしゃいましたら、ぜひ事務局までご連絡をお願いいたします。

NPO 法人ぱんぷきんふれあい会事務局

0225-96-7845 担当.渡邊、菅野



石巻市地域づくりコーディネート事業 11 月講演会

“フロの住民”を地域で創るライフサポーターのすゝめ

～いま支援が必要な人のためにあなたができることは何ですか？～

【開催日】 2015 年 11 月 13 日(金) 開場 9 時 45 分

【場 所】 総合福祉会館 みなと荘 3 階 講座室

【講 師】 小林月子氏 NPO 法人 校舎のない学校

参加無料



高齢社会は財源と人手がますます不足していく社会。

地域住民による助け合い活動の必要性とその可能性に着目し、8 年前から岐阜県大垣市で住民による高齢者の生活援助活動を行う「ライフサポーター」の立ち上げに参加し、その後の展開にも関わっている。

現在、その活動は周囲の 3 町の自治体に広がっている。

【ふまねっと体験会】 NPO 法人ぱんぷきんふれあい会

参加希望の方は事務局までお問い合わせください！！

石巻市地域コーディネート事業

お笑いライブ! & 防犯教室



10月26日、新しく出来たぱんぷきんふれあい会の拠点施設『on the corner』で石巻市の地域コーディネート事業のイベントを開催しました!



~お笑いライブ!~

東松島市出身のお笑い芸人『ニードル』のお二人を迎えての、お笑いライブは爆笑(^O^)爆笑(^O^)のとても楽しいライブでした。石巻弁や地域のマニアックな情報を入れながら、分かりやすく、面白く会場は大きな笑い声であられました。終わった後も「テレビでよく見る

芸人さんよりもずっと面白かった」「初めてお笑いを見たけれども面白いものなんだね」「普段はあまりお笑い番組見ないんだけど、今度見てみようかな」などたくさんの声をいただきました。また、「また見てみたいから、もう一回呼んでくれない?」なんて声も…。

たくさん盛り上げてくれたニードルのお二人ありがとうございました。石巻からずっと応援していますよ!!



~ALSOK 防犯教室~

守りのプロALSOKさんによる防犯教室には、お笑いライブで盛り上げてくれた『ニードル』のお二人も参加してくれ、盛り上げてくれました。

オレオレ詐欺の対策や、ひったくりなどこれから年末を迎えるに当たり皆さんとても真剣に聞いていました。途中のクイズではニードルさんのアドリブに爆笑をしつつも皆さん真剣に考え答えていました。中にはビックリするような以外な答えもあり「へーそうなんだ」「ビックリした」などという声も飛んでいました。特に印象的だったのは、地域の力が犯罪を少なくする!!という言葉。地域の皆さんの

コミュニケーション作りやちょっとした声掛けで、犯罪に合わない地域を作れるというのは凄いことですよね!



ふまねっと



HALLOWEEN

10月30日の鹿妻南コミュニティハウス、31日の蛇田沖区会館でのふまねっとは、ハロウィンを意識した！？ふまねっと教室となりました。

まずは、かぼちゃのネクタイやネコ耳をつけてお出迎え(笑)

皆さんから、「あら～」と笑顔(*^_^*)をいただき、「一緒にどうですか？」とうさぎの耳や帽子を手渡すと、「初めてやるわ～」「たまにはいいね～」などとしらない間に皆さんノリノリに！



ふまねっとをする時は危ないので、メガネやお面はもちろんはずしていただきましたが、いつもとはちょっと違った楽しいふまねっと教室となりました。

ふまねっとを始める前に、思う存分盛り上がりましてい…「今日は、もう存分笑った…」などの声もいただきましたが、ふまねっとを始めると皆さん顔が一転(-.-)真剣な顔になり一生懸命ステップを踏んでいました。

季節の行事も上手に取り入れながら、ふまねっと教室楽しんでいただきたいなあと思っています。次はクリスマスかな…???



12月2日(水)、吉野町の『on the corner』にてシンガーのMegさんと三味線奏者のタケシさんをお迎えして音楽交流会を開催したいと思います！6月にも癒しの音楽を聞かせてくれたお二人(^O^)今回も楽しい時間を作ってくれることと思います。参加ご希望の方は事務局までお声がけください！詳しい日程は決まり次第お知らせいたします(^O^)



《大橋AKB》

9月24日サービスセンターさくらへ『大橋AKB』の皆さんが慰問に行きました。

河内おとこ節に始まり、民謡「さんさ時雨」や「真室川音頭」「石巻



みなと節」等を一緒に大きな口を開けて歌いました。「手酌酒」では座ったまま一緒に手ぶり身ぶりで踊る人達も。最後は利用者さんスタッフも巻き込んで『石巻復興節』この曲には、日和山、日和大橋、万石浦などなど石巻のたくさんの地名が出てきます。少し長い曲ですが、耳をすましてよく聞く

とウルッとなってしまいそんな歌詞がたくさん…石巻で暮らす人々の言葉を丁寧に紡ぎ、節をつけ作り上げ、石巻に届けられたのがこの歌です。ぜひ皆さんも一度お聞きください！



《手芸教室 in ウェルハイツ青葉》

10月28日ふれあい会の登録ボランティア後藤勝子さん、阿部テツ子さん、山内たか子さんのご協力で、ウェルハイツ青葉で手芸教室を開催しました。事前に用意をした布を使って、巾着を作りました。裏地をつけた難しいものでしたが、皆さん真剣な表情で作っていました!(^_^)!

「針を持つと昔を思い出すね～」「昔こうやっていたよ」などなど盛り上がりつつも真剣な表情(*^_^*)

今回はまだ途中ですが、次回完成させる予定ですので、次回のふれあい通信には出来上がった皆さんの作品を紹介したいと思います！お楽しみに！



掲 示 板



～ボランティア大募集～

ぱんぷきんふれあい会では、ボランティアさんを募集しております。個人・団体・気の合う仲間同士のグループでも登録ができます。皆さんの豊富な知識や経験を活かしボランティアに参加してみませんか？ボランティアをしたい！やりがいや生きがいを探したい！という方大募集です。ぜひ事務局までお問い合わせください。

また、施設慰問やイベント等でボランティアをお願いしたいという方、お茶のみ、お話し相手が欲しいという方、ちょっとした困り事を解決して欲しいなどなど、ぜひお電話ください！事務局で相談の上ボランティアの紹介をさせていただきます。

～不要Tシャツ回収中～

捨てようとしていた不要なTシャツはありませんか？“女川ふまちゃんず”では不要になったTシャツを回収しております

サイズは問いません。派手な色大歓迎です！（洗濯済のものをお願いします）

いただいたTシャツは鍋敷きなどに生まれ変わります。ぜひご協力をお願いいたします。

ふまねっと体験会

無料 受付中

ふれあい会事務局までご相談ください！
どちらの地域にでもお伺いいたします！地域づくり、健康づくりに「ふまねっと！」ぜひ一度お試しください

～ふまねっと教室開催予定～

＜蛇田地区＞

11月14日（土） 10時 市営蛇田第1集会所
（蛇田字新立野76）

11月28日（土） 10時 市営蛇田第1集会所

＜鹿妻地区＞

11月6日（金） 10時 鹿妻南コミュニティハウス

11月20日（金） 10時 鹿妻南コミュニティハウス

12月4日（金） 10時 鹿妻南コミュニティハウス

12月18日（金） 10時 鹿妻南コミュニティハウス

＜東松島地区＞

東松島市からの委託事業で、主催はぱんぷきん介護センター東松島ステーションとなります。対象は東松島市内在住の方！お待ちしております。

●被災者センター

12月17日（木） 10時

●大曲地区センター

11月12日（木） 10時

12月14日（月） 10時

●大曲市民センター

11月26日（木） 10時

12月21日（月）

●運動公園仮設集会所

11月18日（水） 10時

12月7日（月） 10時

●根古公民館

11月19日（木） 10時

12月9日（水） 10時



お問い合わせは、ぱんぷきん介護センター
東松島ステーション0225-98-8145まで



ぱんぷきんふれあい会の活動を応援してください

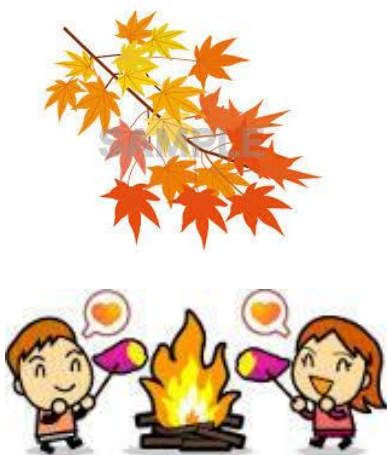
2011年3月11日に発生しました東日本大震災により、東北地方沿岸部を中心として多くの地域が甚大な被害を受けました。石巻広域圏においては、沿岸部における津波等により多くの高齢者が自宅を流され既存のコミュニティーが崩壊してしまった地域も多数存在しています。

「特定非営利活動法人ぱんぷきんふれあい会」では、急速な高齢化が進む中、石巻圏域において高齢者が生き生きと健康に暮らすことができるよう、たすけあい・ささえあい互助活動の機会を増やすためのネットワークの構築やボランティア養成に継続して取り組んでおります。当会は、会員の皆様から頂く会費と事業活動による収益によって会を維持・運営いたします。

つきましては、ぜひ当会の活動理念や目的にご賛同いただき活動に参加、または支援していただきますようお願い申し上げます。

会員種別 と会費

- 正会員 対象：法人の活動理念に賛同して入会した個人及び団体。
権利：総会への出席を要し、総会における議決権を持ちます。
入会金：なし 年会費：2,000円
- 賛助会員 対象：法人の活動理念に賛同し事業を援助するために入会した個人及び法人、または団体。
入会金：なし 年会費：5,000円




～編集後記～




ふまねっと運動も少しずつ広がりを見せ、「ふまねっと知っているかた～？」という質問にポチポチと手が上がるようになってきました。とてもうれしい事です!(^)!失敗しても皆で笑う(^O^)表情筋が鍛えられ少し若返った???なんて勝手に思いながら、毎日頑張っております。皆さんに知っていただくには、口コミが一番!! どんどん「ふまねっと楽しいよ～」とお友達に話してください。よろしくお願いたします。(事務局 菅野)

特定非営利活動法人 ぱんぷきんふれあい会 事務局

〒986-0865 石巻市丸井戸三丁目3番8号

 0225-96-7845

 0225-93-4871

 soumu@pumpkin-kaigo.jp

 <http://pumpkinfureaikai.jimdo.com/>

**お気軽に
お問い合わせ
ください!**