

# 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3号  
2015.7.20 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」覚えていただきましたか？～

石巻市、女川町、東松島市、いつでも、どこでも「ふまねっと」ができる！そんな事を夢見て、現在 NPO 法人ぱんぷきんふれあい会では活動を続けております。

ぱんぷきん株式会社では、女川町のあそびりテーション事業に続き、今年度より東松島市の委託を受け、年間 44 回の介護予防教室『ふまねっと教室』が始まりました。NPO 法人ぱんぷきんふれあい会でもサポートしています。



蛇田沖区会館でのふまねっと教室

初めての地区で開催した時の「ふまないで歩くネット」というところから、「ふまねっと」という名前が…という説明の時の皆さんの「あ～。なるほど」という声に、毎回ニヤッとしながら、教室を続けています。

石巻市では、蛇田地区と鹿妻地区で毎月 2 回ずつ開催をしておりますが、皆さんの「また難しいステップ考えてきたの？」「今日は何の体操？また新しいの？」という声を励みにサポーターも毎回、何か皆さんに「なるほどね」とか「頭使うね～」と言われるような体験会を開催できるように頑張っております！！

鹿妻地区でのふまねっと教室



昨年の 6 月に蛇田で体験会を初めて 1 年が経過しました。初めは 4 名、5 名だった参加者も 10 名を超えるようになり、「〇〇さん顔みせないけど、何かあったのかな？」「この間、足痛いって言ってたけど大丈夫？」などなど、人と人とのつながりを感じることができるようになりました。

まだまだ小さい集まりですが、皆さんのパワーをいただき、まだ行ってみようかなと思えるような、温かい交流の場にしていけるように頑張っていきたいと思っております。





# ～Meg とタケシィのスマイルプロジェクト in 石巻～



6月29日(月)鹿妻コミュニティハウスにおいて、蛇田地区と鹿妻地区のふまねっと体験会に参加いただいている皆さんの交流会スマイル音楽会を開催しました。

シンガーのMegさんと三味線奏者のタケシィさんをお迎えして沖縄音楽を中心として、盛り上げていただきました。

お二人は東日本大震災後に音楽ボランティア「スマイルプロジェクト」を発足して、音楽を通して笑顔を届けようと女川町に現在も年数回足を運ばれており、女川のふまねっとサポーターふまちゃんずとの交流から今回、鹿妻地区での交流会を開催していただきました。

当日はお二人の軽妙なトークのやりとりで笑わされたり、しっとりとした沖縄音楽で涙を誘い、軽快な沖縄民謡の調べで皆が踊り出し、手ぬぐいを被って皆で一緒に踊ったり、歌ったり、終始和やかな音楽会となりました。



皆で手拭  
いを被っ  
て!  
笑顔(0)  
笑顔(0)



踊り出す人続出(笑)



終了後は、参加者の皆さんで交流会!!いつも蛇田や鹿妻で行っているふまねっと体験会から始まったこの企画。「とにかく楽しかった!盛り上がったね~。」「たくさんの方たちとの出会いがあるのがとてもうれしい!」「震災後、こんなに楽しめる時が来るとは思いませんでした」「もっともっとたくさんの方に参加をいただいで、輪を広げていけたらいいですね」等などの言葉を

いただきました。

Megさんとタケシィさんからも、皆さんの笑顔で私達も元気を

いただいています。またこのような機会があったらぜひ、来ますよ!(^)!との事。もちろんお待ちしております!これからも時々このような交流会を企画し、ふまねっとで知り合った縁を大切に広げていきたいですね!



特集

# いきいき学園 11期会

今回は、いきいき学園 11 期会の皆さんの慰問の様子、普段は見れない練習風景や裏方さん達の奮闘の様子を特集させていただきます。

「いきいき学園 11 期会」の皆さんは、宮城いきいき学園石巻校の同期の皆さんで結成されたボランティア団体です。主に介護施設等で歌や踊りでの慰問を行っております。

初めの頃は、卒業後も皆で集まろうとパークゴルフなどをしていたそうですが、なかなか集まる方も少なくなった頃に、このまま皆で集まり続けるために何かを初めようと思い、同期の中に踊りの先生がいらっしゃる、文化祭での踊りが大変好評だった事から、踊りの練習を初め、慰問をするようになったそうです。

現在は、会員 15 名、平均年齢 75 歳位になります。踊りと慰問を始めてからは、皆さん練習や慰問を楽しみに毎回集まっているそうです！他ではなかなか見られない、男性もお化粧をして着物を着て踊るといった珍しい慰問の様子を紹介します!(^\_^)!

東京音頭



慰問の初めは、東京音頭・なかよし音頭からです。お化粧をして着物を着た男性陣に「あら～(笑)」「かわいいごと～」などの声が飛びます

なかよし音頭



ちゃっきり節



支那の夜



こちらの 4 曲も女装をした皆さんに歓喜の声が上がります。かつらと衣装で歩き方や雰囲気まで女性らしくなります。「あれどのが男？」の声があがる事も

一週間に十日来い



かんかん娘





だんな様

着替えの間に1曲！  
民謡の時間です。相撲甚句・  
さんさ時雨など素敵な美声を  
聞かせてくれます！

ストーリー展開が必見です！  
爆笑なくしてこの曲は見れま  
せん。



津軽の花



北の漁場



いきいき学園の振り付け担当、踊  
りの先生でもある早坂さんの踊り  
です。見とれます!(^^)!



知恵っこよしゃれ

よさこい



後半は男らしい踊りが続きます。  
圧巻のパフォーマンスに  
見入ってしまいます！

最後は全員でよさこい！  
盛り上がりもマックスです



## ～練習風景～

今回は皆さんの練習風景にもお邪魔させていただきました。  
本番とは違い、振り付けの確認をしたり場所の確認をしたり、  
時には振り付け担当の先生から「手の向き気をつけて」  
「●●さんずれてるよ！」「はい、もう一回ね」  
「前の人にちゃんと合わせる！」などなど厳しい声が飛ぶこと  
もあります。が、いつも笑顔で皆で声を掛け合いながら練習を  
している姿がとても印象的でした。



いきいき学園の名司会者横山さん。  
毎回、素敵な笑顔と巧みな司会術で  
皆さんを引き込みます！





いきいき学園 11 期会

# 縁の下の力持ち！！女性陣



かつらや小物の  
チェックも欠  
かしません！



着付けや化粧  
もあっという間  
に終わります。  
手際の良さに  
驚かされます！



珍しい踊りや衣装に目がいきがちですが、それを影で支えているのが、女性の皆さんです！裏方として衣装のチェックや着付け、化粧などなど手際の良さにはいつも驚かされます！(^)！  
素敵なステージを作れるように、そして皆さんに楽しんでいただけるようにいつも陰で支えています。  
皆さんが踊っている間に次々と次の衣装への着替えと小物等の準備を終わらせる姿、まさに縁の下の力持ちです。女性陣のおかげで、素晴らしいパフォーマンスを見せることができるのだと改めて感じました。

会 長 福士誠さん (中)  
演芸演技指導 早坂光子さん(左)  
渉外部長 佐藤弘さん (右)



頼れるリーダー、会長の福士さんに、この会が楽しくやれている秘訣は？と聞くと、自分のために、まず楽しんでやっています。体を動かして楽しむそれが自分のためにもなっているし、若さを保つ秘訣になっていると感じているとの事でした。会長さんとして皆さんをまとめあげている福士さん、体の続く限りこの会を続けていく事が今の目標ですと素敵な笑顔で答えてくれました(笑)  
渉外部長の佐藤さんは、現在事務局長の役割も行っており、プログラムの作成や慰問先との打ち合わせなど外部との交渉も担っているそうです。温厚な人柄と正確な仕事ぶりで皆さんの信頼も厚い渉外部長さんです。この会がとても楽しい、趣味と友達それが続ける秘訣ですと話してくれました。

そして、演芸演技指導の早坂さん。4年前の大震災では、家が全壊し、大切にしていた着物や踊りの道具などもドロだらけになってしまい、立ち直れない日々が続いたそうです。「何もなくなり踊りをもうやめようと思いましたが」と話してくれました。そんな中、残った着物のドロを洗って干して、使えるものをいきいき学園の仲間が、家に置いてくれて…。これを使ってやれるうちは頑張ろうかと思わせてくれたのもこのメンバーです。だから、今は楽しみがあるし、とても楽しい、メンバーにとっても感謝していますという話を聞かせてくれました。これからも自分達のペースでやれるうちは頑張りたいという皆さん！皆さんの楽しさは、慰問先で見てくれている皆さんにも十分に伝わっています。これからも素敵な慰問を続けて欲しいです。



6月25日、門中乙女会の皆さんが、デイビスセンターぱんぷきに慰問にいきました。

ステージの前には素敵な手作りの“やしの実と絵”があり、ボランティアの皆さんも大感激！南国の雰囲気満点の中での慰問となりました。まず、「月の夜は」

で皆さんのフラダンスを見せていただき、その後、スタッフさんや利用者さんも一緒に、ダンスを教えてください皆さん一緒になって踊りました。「おもちゃのチャチャチャ」では、思い思いの

楽器を持ち、音楽に合わせて大合唱合奏！！

皆が笑顔(^O^)笑顔(^~)となる楽しい慰問でした。最後には「アンコール！」の声もあり、皆で一緒にもう一度踊りました。



7月9日大橋 AKB の皆さんが、グループホームねむの木に慰問にいきました。



ねむの木への慰問は1年ぶり、2回目となります。まずは、東北の民謡「さんさ時雨」「真室川音頭」皆さん用意した歌詞カードを見なくても、バッチリ歌えます！その後は、島娘と変身した皆さんによる踊りの披露がありました。そこからは童謡を一緒に歌います。



最後は「石巻復興節」に合わせた踊りをみせていただきました。石巻復興節皆さんご存知でしょうか？くるりさんが歌っている石巻で暮らす人々の言葉を丁寧につなぎ、節をつけ作り上げ石巻に届けられたものです。歌詞の中にはたくさんの石巻の地名が出てきます。大橋 AKB の皆さんは慰問



の最後に必ずこの歌で皆さんに元気を届けます！

最後は、皆さんと一緒に「ふるさと」「今日の日はさようなら」を大合唱！皆さん大喜びの慰問となりました。



慰問の様子やふまねっと体験会は、ぱんぷきんふれあい会のフェイスブックでも紹介しています。ぜひいいね！お願いいたします。



# 掲 示 板



## ～ふまねっと教室開催予定～

《蛇田地区》

7月 11日(土) 10時 沖区会館

7月 25日 (土) 10時 沖区会館

8月 8日 (土) 10時 沖区会館

8月 22日 (土) 10時 沖区会館

《鹿妻地区》

7月 7日(火) 10時 鹿妻南コミュニティハウス

7月 24日(金) 10時 鹿妻南コミュニティハウス

8月 21日(火) 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。

7月 8日(水) グリーンタウン矢本仮設集会所①

7月 15日(水) 矢本運動公園仮設東集会所

7月 22日(水) 大塩市民センター

7月 29日(水) 中央被災者サポートセンター

8月 19日(水) 矢本運動公園仮設東集会所

8月 25日(木) 根古公民館

8月 28日(金) 大曲地区センター

9月 3日(木) 中央被災者サポートセンター

9月 9日(水) 矢本運動公園仮設東集会所

9月 14日(月) 西市民センター

9月 16日(水) 根古公民館

9月 18日(金) 上小松公営住宅集会所

お問い合わせはふれあい会事務局まで



無料

## ふまねっと体験会受付中

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！」ぜひ一度お試してください

## ～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！  
(洗濯済のものとお願いします)

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。





# 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東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。

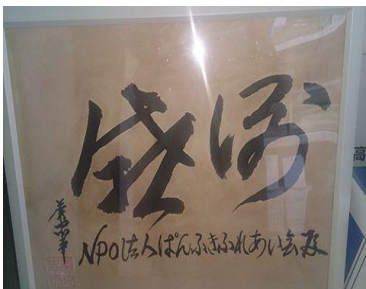
つきましては、ぜひ当会の活動理念や目的にご賛同いただき活動に参加、または支援していただきますようお願い申し上げます。

## 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



## 事務局コラム



先日、蛇田沖地区の「ふまねっと教室」に参加してくれている、菊地忠夫さんより、ぱんぷきんふれあい会に「感謝」と書かれた額縁をいただきました。事務所に飾り大切にさせていただきます！

また、不要Tシャツや布・着物等を届けていただいた皆さんありがとうございます。大切に使用させていただきます。今後も回収させていただきますので、お持ちの方はぜひ事務局までご連絡をお願いいたします。

## 編集後記



暑さも本番となってきたこの頃ですが…ふれあい会では、連日「ふまねっと教室」に大忙しです。たくさんの地域で、たくさんの笑顔あふれる楽しい方々にお会いできるのが、何より楽しみです！

いつも参加をしてくれる方の中には「大丈夫？疲れてない？」などと温かい声をかけてくれる方もおり、「また明日、ふまねっと頑張ろう！」という気持ちにさせてくれます。

今年1年、“1番ふまねっと教室に参加したサポーター”を目指して頑張ります!(^^)!

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 fax 0225-93-4871

メールアドレス soumu@pumpkin-kaigo.jp