

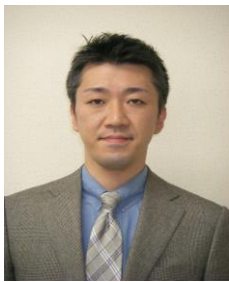
ふれあい通信

特定非営利活動法人
ぱんぷきん
ふれあい会

第5号
2016.1.20 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

あけましておめでとうございます



NPO 法人
ぱんぷきんふれあい会
代表理事 渡邊 智仁

あけましておめでとうございます。旧年中は格別なご高配を賜り、まことにありがたく厚く御礼を申し上げます。新年を迎えるにあたりご挨拶申し上げます。ぱんぷきんふれあい会は、昨年1月よりNPO法人として被災地の住民主体型コミュニティ支援を目的にアクティブシニアを中心に福祉の受け手から担い手として活躍できる地域社会の形成に努めてまいりました。

昨年は石巻市、東松島市において、法人の主たる事業であります「ふまねっと教室」の活動を通じて、閉じこもりがちな高齢者を中心とした介護予防・健康づくりと東日本大震災以来連絡が途絶えていた方々がつながるなど、友達や知り合いをつくる地域の社交の場を創ることができました。そして、さらにはふまねっと教室の参加者からふまねっとサポーターとしてご活躍されている方も5名誕生いたしました。

また、石巻市湊地区復興公営住宅入居予定者及び周辺地域住民を対象としてイベントや交流会を通じた顔の見える関係づくり、住民主体の互助活動リーダーの育成を目的とした石巻市地域づくりコーディネーター事業に採択され、町内会を初め様々な団体の皆様と一緒に湊地区の復興に取り組んでまいりました。さらには、活動の充実に向けて石巻市吉野町復興住宅前に第1号店となる交流スペース「オンザコーナー」を開設し、様々な活動の場所として地域住民、団体の皆様に活用していただきました。

本年はこれらの活動を積極的に推進することでさらなる地域福祉の担い手を創出し、支え合い・助け合い社会を醸成すること。また、安心かつ住みよいまちづくりを進めるために地域の企業や団体と連携し、新しい暮らし支援の在り方を検討します。さらには継続性のあるサービス開発にむけた研究を行い、石巻市生活支援・介護予防体制整備推進協議会等で発信していきます。

結びになります。本年が皆様にとって実り多き、希望に満ちた一年となりますよう心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



～石巻市地域コーディネート事業～

NPO 法人ば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」を行っております。

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あります。

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あります。



石巻市地域コーディネート事業

小林月子先生講演会

～“プロの住民”を地域で創るライフサポーターのすゝめ～

1 月 13 日 みなと荘にて、「NPO 法人校舎のない学校」の小林月子先生をお招きして講演会を開催しました。

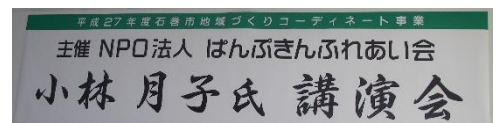
小林先生は、地域住民による助け合いの活動の必要性とその可能性に着目し、8 年前から岐阜県大垣市で住民による高齢者の生活援助活動を行うライフサポーターの立ち上げに参加しその後の展開にも関わっていらっします。

「老いる準備に地域力は欠かせない」とのお話からはじまり、人は必ず老いていく、その時にどこでどのように暮らしたいですか？そのための準備はできていますか？と、日本の現状、現在の岐阜での取り組みをお話してくださいました。

また、実際にライフサポーターとして活動していらっする方の活動内容や、生の声を聞かせてくれました。「新しい仲間ができた」「誰かのためになっているという実感が持てた」「やりがいを持てた」「自分自身が元気になった」などたくさん声を聞かせていただき、そしてそれが結果として自分自身の介護予防になっているのだという事が分かりました。今後の高齢社会に向けて

『プロの住民』になることの必要性、地域で『役割を持つこと』の大切さを感じることができた講演会でした。今後の地域づくりのために、皆で力を合わせて頑張っていきましょう！！

講演会の後には、ばんぷきんふれあい会でおすすめている『ふまねっと運動』の体験会を開催。ふまねっと運動もまさに高齢者が社会の『受け手』から『担い手』になれる運動です。会場は笑いに包まれ、初めてふまねっとを行った方達にも楽しんでいただけました。



音楽交流会



涙・爆笑・踊らにゃソン!ソン!

12月2日、湊の on the corner～オンザコーナー～にて音楽交流会を開催しました。

昨年も鹿妻南コミュニティハウスに来てくれた、Megさんとタケシィさんのお2人がまた笑顔をお届けに出来ました!「久しぶり～(^O^)」「待っていたよ～!(^^)」等などたくさんの声の中で交流会は始まりました。

初めは、しっとりとした音楽から始まり、中にはウルッとしてしまう場面も…Megさんの美声は本当、心に響きます。そしてタケシィさんの三線がまた素晴らしい!!

皆で「花」を一緒に歌い会場には一体感が生まれ、だんだんと盛り上がっていきます。

手ぬぐいで魔法をかけられた後は、皆さん笑顔になるだけではなく、体が少しずつ動いていきます。

気付けばタケシィさんを囲んでソレ!ソレ!と皆さん立ち上がって踊りはじめてしまいました(笑)

後半は、いつも笑顔をお届けしてくれるお礼にと、参加者の皆さんから石巻の民謡「遠島甚句」をプレゼント。石巻にはたくさんの隠れ歌手がおりました。次から次へと歌ってくれる方がおり、踊り出す方がおり、会場は大盛り上がり。笑顔あふれた交流会となりました。

お2人がまた石巻に来てくれるのが待ち遠しいですね…!!



石巻市地域コーディネーター事業

ふまねっと教室

石巻でも少しずつ、広がりを見せている「ふまねっと運動」。今回は湊の on the corner～オンザコーナー～でふまねっと教室を開催しました。ふれあい会で行っている石巻市の地域コーディネーター事業の拠点でもある湊地区で、湊町、吉野町のもともとの地域住民さんと復興公営住宅に入居された皆さん、今後入居される皆さんとの顔の見える関係づくりのための交流の場になっていくことと思います。



今回の参加者は、18名！！初回の開催のため、10名集まるかな？という不安をよそにたくさんの方に集まっていただきました。「ふまねっと運動」のすごいところは、

初めて会った方とでも、一緒に笑い、いつの間にか友達になれるところ。今回もあっという間に皆さん笑顔になり、今日初めて会ったのかな？という位の盛り上がり。中にはなつかしの再会もあったりして、終わりの頃には、次回はいつ？の声もありました。

こちらのオンザコーナーでは、今後も月に1回ふまねっと教室を開催していく予定であります。皆さんもぜひお友達もお誘い合わせの上お越しください。お待ちしております！



世界一地味な年越しイベント

in on the corner

12月31日11時～地味な年越しイベントと称して初詣の帰りに寄っていただこうと、オンザコーナーを開放しました。来場者にはもれなく、温かいお汁粉をふるまいました。



石巻市地域コーディネーター事業 ～お知らせ～

①ふまねっとサポーター養成講座

日時：2月17日 10:00～16:00

内容：開催要項参照

場所：オンザコーナー

② 地域コーディネーター養成セミナー(仮称)

日時：2月29日(月) 10:00～15:00

内容：1部講演(校舎のない学校)

2部グループワーク

(湊地区を知り、自分たちできることを考えてみよう・やってみよう)

★詳しい内容に関しましては、事務局までお問い合わせください！！



出張 ふまねっと体験会



石巻市、女川町、東松島市で少しずつ広がりを見せている「ふまねっと運動」！！
現在、石巻市では蛇田地区と鹿妻地区で月に2回、湊地区で月1回。東松島市の委託事業ではぱんぷきん(株)として介護予防教室を月に4～5回ずつ開催しております。
その他にもお試しやイベントとして「ふまねっと体験会」を開催したいという声があり何か所か開催させていただきました。今回は出張ふまねっと体験会の様子を紹介したいと思います(^o^)



《河南地区》

河南包括支援センターさんからの依頼で、広淵地区と鹿又地区で3回ずつ開催をさせていただきました。広淵地区では、仮設住宅の方や地域の住民さんと一緒に、大きな声で笑いながら楽しい体験会となりました。鹿又地区では毎回10名を超える皆さんに集まっていたいただき、しかも皆さん表情がとても真剣！！私達の話も、目を見て一生懸命に聞いてくれ、ステップも真剣そのもの(笑)そしてこちらの地区は、皆さん昔からの顔なじみということもありアットホームな雰囲気で開催できました。期間中にはハロウィンやクリスマスもあり、カボチャのネクタイをしたりサンタさんの帽子を被ったりととても盛り上がりました。



《東松島市上町地区》

東松島市の介護予防教室に参加していただいている方からの依頼で、上町地区のお茶会にお邪魔をして、ふまねっと体験会を開催しました。こちらの地区は皆さんとてもパワフルで、自己紹介、準備体操や頭の体操から笑い声にあふれる体験会となりました。準備体操の「きよしのズンドコ節」では、いつの間にか皆さん覚えており、3番に入る頃には掛け声がなくとも大丈夫！！しかも、最後にもう一回やってみたくのですけれどもの声！大丈夫ですか？疲れませんか？の声にも大丈夫、大丈夫と準備体操2回(笑)
会長さんを初めパワフルな皆さんに圧倒されつつ、とても楽しい時間を過ごしました。ぜひまた、お邪魔させていただきたいです！



ボランティア 特集

南川鉄弥さん

新年始めのボランティア特集は、渡波にお住まいの南川鉄弥さん。

南川さんといえば、ご存知の方も多いかと思いますが、卒寿を迎えられた今も、元気にボランティア活動をされたり、地域のために活動をされています。

笑顔の素敵な、紳士南川さん、ぱんぷきんふれあい会の活動にも積極的に係わっていただき、ボランティアのための研修会の講師をしていただいたり、施設慰問、民謡の披露などなどいつも元気を分けてくれます。

今回は、南川さんに元気の秘訣や、今までどのような思いでボランティア活動を続けてきたのかそして卒寿を迎えた今思う事などをお伺いしました。

南川さんは、民生委員、児童委員、社会福祉協議会生活相談員などを歴任、平成2年から続けている地元ボランティア団体との福祉施設などへの慰問では、指導力を発揮し心のこもった激励慰問で入所者から大変喜ばれています。

また、平成9年から地区の一人暮らし高齢者のための「ふれあい昼食会」を開催し、参加者に健康体操、民謡、踊り、クイズ、ゲーム等を指導して生きがいと喜びを与え、福祉活動を実践していらっしやいます。

また、宮城いきいき学園の2期生として学園生活で得た知識や体験を生かして地域の活動に携わっていらっしやいます。



ご自宅には感謝の気持ちの書かれた色紙や似顔絵などがたくさん飾られています
どれも心のこもった言葉であふれています





“ハーモニカ” が奏でる優しい音色



南川さんが奏でるハーモニカには不思議な力があります(^O^)

昔を思い出して懐かしい気持ちになり、思わず口ずさんでしまいます、中には涙をぬぐう場面も…。たくさんの童謡が流れると、聞いている方達も思わず会話がはずみます。「昔ね…」「何十年前かな…」などなど、たくさんの方の記憶を甦らせる力があるのでしょうか。

特に“ふるさと”“赤とんぼ”“月の砂漠”などは大人気！！いつも大合唱となります。地区のふれあい会を始め、施設慰問でも毎回素敵な演奏を聞かせてくれています。

卒寿を迎えた今どんな事を思うのか、伺ってみました。

よく、「どうしてそんなに元気でいられるのか？」秘訣を教えて欲しいというお話があるそうです。

その時に、南川さんはこんな事をお話するそうです。

まず、第一にこのような体に産んでくれた母親に感謝します。また今は亡き妻にも感謝します。結婚してからの毎日の食生活や家事全般に気を配り、文句一つ言わず母親に尽くしてくれた努力が支えになり職場で全力を出し切って勤めてこられた事が多分に影響しています、

そして、自分なりに長寿のありがたさを考え実行している事があります。①規則正しい生活を送るように勤めてきました。②1日1日を楽しく生きることを目標に生活してきました。③趣味をできるだけ多く持ってそれを継続してきました。④神仏の崇拝に努めてきました。⑤健康保持に欠かせない運動も見逃せません。⑥どんなことも試行錯誤してみる。

また、ご自身の人生を変えたものとして、1つ目に民謡をあげていらっしゃいます。会社の研修教育の中で趣味をたくさん持ちなさいという話があり、民謡教室に通うことを決断されたそうです。週1回の民謡のレッスンには無欠席で励んだそうです。また舞台度胸がついたのも民謡のお蔭と思っているそうです。

そして、2つ目に民生委員活動をあげていらっしゃいます。

南川さんのお話しをお伺いすると、継続することの大切さと、感謝の気持ち、そして何をやる時も楽しむことが大切なのだと感じます。いつも素敵な笑顔を見せてくれる南川さん、これからはますますお元気で活躍していただきたいなと思います。



ふれあい会で行った
“民謡の会” 南川さんのお話しと
歌に皆さん聞き入っていました



ふまねっと

サポーター養成講座開催！！

11月11日(水) 湊の on the orner～オンザコーナー～にてふまねっとサポーター養成講座を開催しました。

今回は、蛇田でのふまねっと参加者の方も含め7名の受講者がありました。

サポーター養成講習とは、一般地域住民を対象に安全な健康教室の運営ができるように、指導に必要な知識や技術を習得します。今回は、NPO 法人ばんぷきんふれあい会理事長渡邊智仁氏が講師となり、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。参加していただいた皆さんからは、今まで



参加者としてふまねっとをやっていたけれども、サポーターとなると気持ちが違いますね。こんな事まで考えてやっていたんですねなどの声やこれからサポーターとして頑張っていきたい。ふまねっと運動をたくさんの人に知ってもらいたい等たくさん声をいただきました。介護予防としての効果はもちろん、人と人とのつながりや人の温かさも感じることができる「ふまねっと運動」。新しく誕生した石巻ふまちゃんずの皆さんと一緒に、ゆっくり一歩ずつ広めていきたいと思います。サポーターの皆さんよろしくお願いたします。

2月にもサポーター養成講座を開催いたします。地域のために！自分自身の健康のために！一緒に活動してみたい

という方はぜひふれあい会事務局までお問い合わせください。お待ちしております(^O^)



～石巻ふまちゃんず始動！！～

12月9日 on the corner～オンザコーナー～にて

11月11日のふまねっとサポーター養成講座も終わり、新しくできた石巻ふまちゃんずと女川ふまちゃんずと一緒に自主練習を行いました。準備運動の仕方や、頭の体操どんなものがあるのかを練習をしたり、ふまねっとのステップの練習や声掛けの練習、今月のステップを皆で考えながら練習をしました。普

段の教室の中でこんな時はどうしたらいいの？皆はどうしてるの？などなど皆で意見を出し合い、とても有意義な時間を過ごしました。楽しいふまねっと教室を開けるように今後も続けていきたいと思ひます。よろしくお願いたします。



～慰問活動～



《門中乙女会》



11月26日門中乙女会の皆さんがウェルハイツ青葉へ慰問にいきました。

門中乙女会の皆さんが青葉へ行くのはこれで2度目、「また来ますね!」「必ずまた来てくださいね!」が実現した形となりました。青葉の皆さんも首を長くして待っていたことと思います!



今回は、『月の夜は』や『南国の夜』に合わせた踊りを披露していただき、最後には、スタッフや入居者の皆さんも一緒に踊りに参加!!中には、昔フラダンスやっていたのかな??と思わせるような動きの方もいたりして、とても楽しい会になりました。

また、必ず来てくださいね!というたくさんの声、声(^O^)また実現させたいなあと感じました。

乙女会の皆さんいつも楽しい慰問ありがとうございます!



《手芸教室 in ウェルハイツ青葉》



10月28日、11月24日と2回かけて行った手芸教室!!

皆さんの頑張りと、ボランティアの方々のご協力で見事巾着(裏地あり)を完成させました。

初めはできるかな?大丈夫かな?と不安な声も聞かれましたが、針を持つと皆さんスイスイ縫いはじめ、とても素敵な作品ができました。

それぞれ自分の作品に笑顔笑顔で、何に使おうかな、家族が来たら見せよう...などなど大反響でした。



Meg & タケシィスマイルプロジェクト



in 石巻 & 女川



12月1日より3日間、シンガーのMegさんと三味線奏者のタケシィさんのお2人が、石巻・女川に慰問にきてくれました。お2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。音楽を通して笑顔をお届けしようと女川町に年に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、石巻市での慰問の運びとなりました。12月1日午後には、大街道のサービスセンターぱんぷきん、12月2日午後には広瀨のサービスセンターさくら、そして3日には、ぱんぷきんヘルプステーション女川と3日間、時間のゆるす限り、石巻や女川の皆さんに元気を届けてくれました。

お2人の軽快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、リズムカルな沖縄民謡になると体が動き出し、手ぬぐいを被って皆で一緒に踊ったり、歌ったり、終始、笑顔と笑い声のあふれる素敵な時間をくれました。また、ぜひ石巻に遊びに来ていただきたいですね…。お待ちしております(^O^)



12/1 サービスセンター
ぱんぷきん



お2人の軽快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、リズムカルな沖縄民謡になると体が動き出し、手ぬぐいを被って皆で一緒に踊ったり、歌ったり、終始、笑顔と笑い声のあふれる素敵な時間をくれました。また、ぜひ石巻に遊びに来ていただきたいですね…。お待ちしております(^O^)



12/2 サービスセンターさくら



12/3 ヘルプステーション女川



掲 示 板



～石巻市地域コーディネート事業

のお知らせ～

NPO 法人ぱんぷきんふれあい会では、石巻市の採択を受け湊町一丁目を中心に湊地区にて地域コーディネート事業を行っております。復興公営住宅に入居する前からの顔の見える関係性づくりをめざし日々奔走しております。湊町の復興公営住宅に入居する方、または入居する方をご存知の方は、ぜひご連絡をいただければ、イベント等のご案内をこちらからさせていただきます。イベント会場までは送迎等もいたしますので、ぜひ連絡をお願いいたします。

～ふまねっと教室予定～

●蛇田地区

新蛇田公営住宅第1集会所

2月13日(土) 10時

3月26日(土) 10時

新蛇田公営住宅第2集会所

2月27日(土) 10時

3月5日(土) 10時

●鹿妻地区 鹿妻南コミュニティハウス

2月19日(金) 10時

3月4日(金) 10時

3月25日(金) 10時

●湊地区 on the corner(オンザコーナー)

2月4日(木) 10時

◆詳しくは事務局までお問い合わせください。

～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シャツはありますか？“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！（洗濯済のものでお願いします）

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。



ふまねっと体験会受付中

無料

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



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～


皆さん、明けましておめでとうございます！昨年の私の目標は、1番ふまねっと教室を開いたサポーターになること。年明けに数えてみましたら、118回のふまねっと教室を開催しておりました(^O^)今年は、回数はもちろん、質にもとことんこだわり『また行ってみたいなあと思っていただけけるふまねっと教室』を目標に頑張りたいと思います。そして、何よりも皆さんの笑顔がたくさん見られるふまねっと教室、慰問活動にしたいと思っています。今年も皆様のご協力をよろしく願いいたします。


(ぱんぷきんふれあい会事務局 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！