

# 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6号  
2016.4.28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

ふまねっと教室延べ参加者

1,000人突破!



～ふまねっと教室開催 120回 延べ 1,363人が参加～

感謝

NPO 法人ぱんぷきんふれあい会が、平成 26 年 6 月に健康教室「ふまねっと教室」を開始してから、早 2 年が経とうかとしています。28 年 3 月 31 日までに開催をしたふまねっと教室の回数が 120 回となりました。

平成 26 年の初回の教室は、参加者がなんと 5 名でのスタート。少しずつ少しずつ口コミで広まり、今では毎回 15 名～20 名の方の参加がいただけるようになりました。また、石巻地域でも「ふまねっとサポーター」として活躍する方々が始め、体験会への問い合わせや、一度自分達の地区でもやってみてもらえませんか？という声もいただくようになりました。



《蛇田地区》



《鹿妻地区》

“認知機能の低下予防”や“歩行機能の改善”に効果のある「ふまねっと運動」。ゆっくりと網をふまないように歩く体に優しい運動です。また、会場は毎回笑いや歓声でいっぱいになります。

失敗しても気にしない、「頑張れ」「次はどっち？」の声に励まされ、皆が笑顔になります。参加者の皆さんからも、「久しぶりにこんなに笑いました」「家にいてもこんなに笑う事ってないからね」という声をたくさんいただきました。～笑いは副作用のない薬～ぜひ一度お試しください。

# 新 春 落 語 会

三遊亭圓丸さん



～ 笑いは副作用のない薬～



1月21日、総合福祉会館みなと荘にて新春落語会が開かれました。石巻市地域づくりコーディネート事業の一環として、みなと地区の皆さんに参加をしていただき、地域の皆様の交流を深めていただこうとばんぷきんふれあい会が企画をしたものです。

当日の参加者はスタッフも含めると120名。落語家の三遊亭圓丸さんが軽快な語り口で参加した皆さんを楽しませてくれました。「笑いは副作用のない薬と同じ、大いに笑っていただいて皆さんの健康にもつなげてください」との言葉通り、熟年夫婦の会話やお小遣いをもらえない夫の話など小話を楽しく披露。喧嘩が絶えない夫婦の会話を題材

にした落語も披露してくれました。参加者の皆様の中には、私生活でも心当たりのある方もいらっしゃるようで、皆さん大笑い。

終了後にも「あまり出歩かない私ですが、友達に誘われてきて、久しぶりに大笑い出来て楽しかったです。元気をもらいました」「圓丸さん本物はすばらしかった。笑点に出てください」「又こんな事があつたらいいな。ぜひぜひお願いします」「生の落語がすぐそばで聞かせてもらい、とても良かった。素晴らしい企画に感謝しています。一流の芸能人とのふれあいにこれからもその機会を楽しみにしています」などたくさんの言葉をいただきました。

圓丸さんは最後になぞかけも披露、参加者の拍手を誘いました。ぜひ、ぜひまた石巻に来ていただきたいですね！楽しみにお待ちしております。



『石巻』とかけて高級着物と解く  
その心は  
『どちらも何度も来たたく(着たく)なる』



## 湊地区復興祈願祭



3月10日、吉野町 on the corner にて「秋田県神道青年協議会」様のご好意により、湊地区復興祈願祭を行いました。東日本大震災から丸5年。湊地域住民さんと一緒に、湊地区、石巻、そして被災地の復興を祈りました。神事の中では刀舞や仙北獅子舞なども行っていただき、皆さん見入っていました。また、それぞれの想いを込めて、お祈りをしました。

会場には、50名近い皆さんに集まっていただき、最後は椅子が足りなくなる事態に…。皆さんの復興への思いを改めて感じながら、今後のみなと地区の復興へ向けて地域の皆さんと一緒に、住み良い地域づくりに少しでもお役に立てるよう頑張っていきたいと、気持ちを引き締め頑張っていきたいと思います！



## 皆で考える “みなと”

2月29日、岐阜県のNPO法人校舎のない学校のライフサポーターさんをお招きして、地域住民同士で「みなと」地区の盛り上げ方を一緒に考えるイベントを開催しました。

午前の部は、ライフサポーター活動報告。岐阜県大垣市で実際に活動をされているお2人に実践報告をしていただきました。ライフサポーターになったきっかけや感じたこと。実際にどんな支援をされているのかをお話いただき、最後は皆さんから質問が出る場面も。お二人とも、ライフサポーターとして活動する中で、社会とつながっている実感、人のためになっているという実感を感じられる事が続けていける理由だとお話しされていました。



ライフサポーター実践報告



グループワークの様子

午後の部はグループワーク形式による「湊」を盛り上げる活動検討ミーティング。どんな事をしたら人が集まるか。皆が盛り上がるか。今の湊に足りないもの、その中で最も優先順位の高いものを一緒に考えました。そしてその中で、オンザコーナーを使って解決できるものを考えました。お茶会、男の料理教室、月1回の床屋、買い物したものを届けてもらえる場所になど、たくさんの活発な意見をいただきました。中には、ババカフェ、遊技場、利き酒会など思いもかけないアイデアも出たり(笑)。皆さんで考えたイベントは3月に開催しました！



発表の様子



## お茶会～皆で歌おう～



3月23日、吉野町一丁目のon the corner～オンザコーナー～にて、住民さん主体のイベント「お茶会～皆で歌おう～」を開催しました。

この日のために、皆で考えるみななどの参加者9名が、準備をしました。今現在の課題を考え、その解決方法を話し合い、結果、今地域に一番必要なものは、「顔の見える関係！顔見知りをたくさん増やしていただいて外出機会も増やしてほしい、そして皆で頼んで笑顔になれるイベントをしたい！」と考えついたのが今回の企画です。友達になるには、お茶会が一番、そして歌は皆が大好き！！カラオケだと好きではない方もいるかもしれないから、皆で歌おうにして童謡や民謡も皆で一緒に歌う形が良いのではないかという話し合いをし、お茶、歌詞カード、ちらし、声掛けまで皆さんと一緒にやっていただきました。

“テツ&/リ”の名司会で  
イベントは始まりました。  
石巻市吉本芸能所属？？



予想を上回るたくさんの方に来ていただきました！ありがとうございます(〇)



カラオケはもちろん、皆で一緒に童謡を歌ったり、民謡を歌ったり、踊り出す人あり、笑う人ありのとても楽しい会でした。大橋AKBの皆さんへ【石巻復興節】のリクエストをさせていただき、皆で輪になって踊り、最後は全員で手をつないで【今日の日はさようなら】の大合唱！「♪また会う日まで～」と笑顔で終了しました。

当日参加をした皆さんからは、とても楽しかったです。またやってください。同年代の方ががんばっている姿を見て、自分達も頑張ろうと思いました。久しぶりに笑いましたなどなど皆さんの感想をいただきました。

また、次回に向けてとったアンケートでは、9割を超える方に楽しかった、とても楽しかったの回答をいただき、次回やりたい企画は？という問いには、お茶会、カラオケ教室、おりがみ教室、手芸教室、健康マージャンなどの回答をいただきました。皆さんの声を参考にしながら、今後もイベントを考えていく予定であります。お楽しみに！！

また、イベント等のお手伝いをしてくれる方、趣味の教室を開催してくれる方も随時募集しております。ぜひ事務局までお声かけください。



カラオケも大盛り上がり！



# ふまねっと教室

## 《蛇田地区》

平成 26 年 6 月 21 日スタートした蛇田地区でのふまねっと教室！ぱんぷきん倶楽部 → 沖区会館 → 蛇田公営住宅集会所と場所を変える度に参加してくれる方が増え、現在は毎回 15 名～20 名の皆さんに参加をいただいています。

毎月 2 回土曜日に開催をしています。  
ご興味のある方はお問い合わせください。



## 《出張体験会》

ぱんぷきんふれあい会では、出張体験会も受付しております。ご希望の地区、団体様などありましたら、一度お電話でお問い合わせください！

今回は、渡波黄金浜会館、東松島市上町地区などで開催をさせていただきました。毎回笑いがいっぱいの楽しい健康教室となっております。地域づくりや、顔の見える関係作りにふまねっと、一度体験してみませんか？

## 《鹿妻地区》

鹿妻地区では、平成 27 年 3 月から月に 2 回鹿妻南コミュニティハウスで開催しています。今年度は、毎月第 1、第 3 金曜日に開催する予定であります。

3 月末には、ふまねっと教室教室の交流会を開催しました。午前中はふまねっと教室を開催し、ぱんぷきん配食サービスの美味しい昼食を皆で食べて、午後からはカラオケ大会！！

いつもの「ふまねっと教室」での顔とは違う顔をたくさんみせていただきました。

いろいろな人の出現に笑(^O^)笑(^O^)笑(^O^)笑の一日となりました。

終了後には、またこのような会を企画して欲しいとの声をたくさんいただきました!(^^)!



小道具持参の強者も…



# ～慰問活動～



## 【宮城いきいき学園 石巻校 11期会】

2月17日(木)・3月30日(水)



宮城いきいき学園石巻校11期会の14名が、「デイサービスセンターぱんぷきん」へ慰問に行きました。

「東京音頭」「かんかん娘」「一週間に10日来い」「祭り」や「よさこい」等力強い踊りを見ていた参加者さんは一緒に体を動かしたり、歌を口ずさんだりして楽しい時間を過ごしました。

12曲の歌や踊りで楽しませて下さいました。

いきいき学園11期会の皆さんは男性の方がお化粧をして、着物を着て踊るという他ではなかなか見られない楽しい団体さんです。

途中会長の福土さんの秘密が明かされると皆さん大爆笑♪

「電気と同じ位光ってるよお～笑」と参加者さんに声を掛けられる一幕もありました。



最後に「ありがとう」「とても楽しかったよ」「又来てね」と声を掛けて頂きました。

今後も色々な所に慰問をして欲しいと思っています。今度は何処でお会いできるでしょうか。楽しみにしています♪

# 掲 示 板



## ～石巻市地域づくり コーディネート事業～

ぱんぷきんふれあい会では、平成 28 年度も引き続き石巻市地域づくりコーディネート事業を行うこととなりました。湊地区にてオンザコーナーを中心に各種イベントや交流会、意識啓発セミナーなどを開催していく予定であります。湊地区の復興に向けて、一緒に盛り上げていきたいと思っております。

地域の皆様のご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

## ～ふまねつと教室予定～

### ●蛇田地区

新蛇田公営住宅第 1 集会所

5月 7日(土) 10時

6月11日(土) 10時

新蛇田公営住宅第 2 集会所

5月28日(土) 10時

6月25日(土) 10時

### ●鹿妻地区 鹿妻南コミュニティハウス

※毎月第 1・3 金曜日となります。

5月 6日(金) 10時

5月20日(金) 10時

6月 3日(金) 10時

6月17日(金) 10時

7月 1日(金) 10時

7月15日(金) 10時

### ●湊地区 on the corner(オンザコーナー)

5月23日(月) 10時

6月 8日(水) 10時

6月22日(水) 10時

## ～湊地区吉野町一丁目 オンザコーナー情報～

湊地区の皆様の居場所作りの場として、オンザコーナーを定期的に開放します！

開放日には、お茶のみ・読書・趣味等々皆さんお好きなようにお過ごしいただいてかまいません。「好きな時に、好きな事を、オンザコーナーでしてみませんか？」

オンザコーナーのイベント情報・開放日については、事務局、またはオンザコーナーへお越しの際にご確認ください。

皆様の居心地の良い場所になれるようにしていきたいと思っております。

よろしくお願いいたします。

また、趣味の教室、お茶っこ会などをオンザコーナーでやりたいという方、ぜひお声

がけください。お手伝いをさせていただきます。



## ～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！



# 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～

「♪春がきた～」の歌をふまねっとで初めたら、桜も散りすっかり温かくなってきました。ココミで「ふまねっと」が広がり、教室を待ち遠しく感じてくれている方が少しずつ増えてきた事。とてもうれしく思っています！

皆さんの「いつも楽しみにしてるよ～」の声を励みにこれからも全力で楽しいふまねっと教室が開けるように頑張ります！

オンザコーナーも開けますので、開いてるなと思ったら、皆さんぜひ寄ってってください！お待ちしております。（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

TEL 0225-96-7845 FAX 0225-93-4871

✉ [soumu@pumpkin-kaigo.jp](mailto:soumu@pumpkin-kaigo.jp)

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

または   で検索



フェイスブックもぜひご覧ください

