

どうもね！が響き合うまち 石巻

# こねっと

Vol.8



長渡青空復港市場（牡鹿地区）

## 発見！ 離島で見つけた支え合いのかたち

- 支え合う地域づくりの現場から
- 地域の魅力にふれる：じいばあいーっす！

こねっと、とは…「こねる」と「ネットワーク」（つながり）を組み合わせた造語で、地域が混ざり合うことでたくさんのつながりが生まれるようにとの思いが込められています。こねっとでは、市内の「支え合い情報」や「生活支援情報」のほか、地域のみなさんの頑張りを発信していきます♪

石巻市生活支援体制整備事業





# 発見!! 離島で見つけた支え合いのかたち

これまで、地域の何気ない支え合いや制度を利用した暮らしを支える活動を集めてきました。

今回は住民が自主的に行っている、牡鹿地区・網地島の2つの活動をご紹介します。

島に限らず、色々な場所でこのような住民同士の支え合いがあります。

困っているときは助け合う、それが地域で支え合って生きていくことにつながるのではないのでしょうか。



●青空復港市場は月2回、注文票を確認し世帯ごとに仕分け、値段をつける作業を現在メンバー5人が担っている



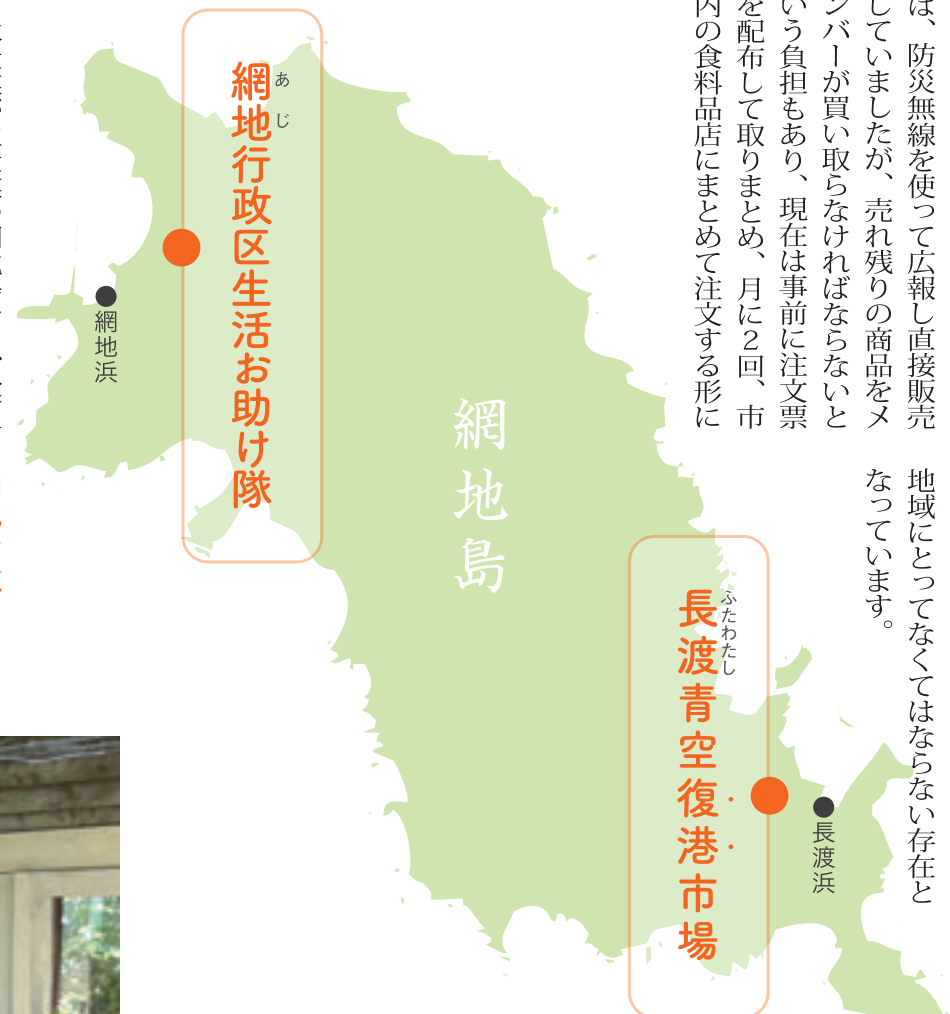
震災前20件あった商店は、現在ではわずか3件ほどに減り、市内から来ていた八百屋の移動販売も東日本大震災を機に来られなくなりました。特に高齢者の多いこの地域では、商店までの移動手段がなく、買い物が大変に感じている住民が多くいました。

そのような状況を見かねた婦人会のメンバーが、食料品や生活必需品をまとめて購入し、公民館を会場に市場のような形で販売を始めました。当初は、防災無線を使って広報し直接販売していましたが、売れ残りの商品をメンバーが買い取らなければならないという負担もあり、現在は事前に注文票を配布して取りまとめ、月に2回、市内の食料品店にまとめて注文する形に

定着しました。商品はメンバーが船着き場まで取りに行き、集会所で仕分け。現在では約40世帯が利用し、お盆やお正月は集会所があふれるほどの商品の山になります。

「こうやって買い物をまとめてくれているから助かっている。復港市場がなくなったら生活できない」という声もあり、メンバーも「自分たちらしく暮らしていくためには、自分たちで何とかしないと!」と、この取り組みが地域にとってなくてはならない存在となっています。

●集会所まで来ることが難しい方のお宅にはお届けし、お互いに体調を気にかけて合ったり、他愛のない話をして顔の見える「見守り合い」にもつながっています。



あじ  
網地行政区生活お助け隊

ふたわたし  
長渡青空復港市場

●網地浜

●長渡浜

水産業が主産業の網地島では、震災後に島を離れてしまった島民もたくさんいますが、「この島で最後まで暮らしたい」という方もたくさんいます。生活に必要なものはすべて船で運ばれてくる網地島には、水道や電気、パンク修理などの暮らしを支えるサービスはありません。

ひとり暮らしの方も増え、「身内にしかできないこともあるけど、隣近所でもできることはあるはず」と、行政区の中で相談し隊員を募って『網地行政区生活お助け隊』が生まれました。

網地行政区の水越研二区長にお話を伺いました

基本は素人なので、できる範囲が限られていますが創意工夫して、知識や経験、それぞれの生き方を活かして活動しています。

「できないかもしれないけど…」と言ってみると、「いいっちゃ〜」と言ってもらっています。

「こんなことも頼んでいいのかな」と心配していたから聞いてあげて」と声をかけてくれる人もいますよ。そんな時は、「大丈夫だから」と答えて安心してもらうようにしています。

何よりも、「困っている」と言える関係性や、「あの人がこのことで困っているって言ってたよ」って気にしてくれる人が近くにいることが大事なかな。



●活動内容:庭のお手入れ、水道のトラブル、インターネットでのお買い物(船着き場の受け取りとお届け)、粗大ごみなどの処理、衣替えのお手伝い(脚立に上がってする作業)など。



生活支援  
コーディネーターとは

生活支援コーディネーター(SC)は、高齢になっても、住み慣れた地域で暮らすことができる地域づくりをしています。また、専門職と連携して、要介護状態にならないよう「介護予防」の取り組みもしています。時には、地域住民や専門職との話し合いの場づくり、担い手の養成などにも取り組んでいます。そのために地域に向き、老若男女、たくさんの方々とつながることを大切にしています。私たちを知ってもらうことで、「あの人(コーディネーター)に相談してみよう、聞いてもらおう」と思ってもらうことを大切に、絶賛活動中です!

気軽に声をかけてください

誰に相談して良いかわからないときや近くの知り合いにも聞き難いときなど、どんな些細なことでも、私たち(SC)にご相談ください。また、本誌を読んで「何かしてみたい」「こんなこと教えてほしい」などでも結構ですので気軽にご連絡ください。

お問い合わせ

社会福祉法人  
石巻市社会福祉協議会 地域福祉課

〒986-0825 石巻市穀町15番2号 石巻市ささえあいセンター3階

TEL0225-24-8509 FAX0225-96-5223

csc.sc@ishinomaki-shakyo.or.jp



# 支え合う地域づくりの現場から

地域での困りごとや地域課題を共有し、  
支え合いの仕組み作りに奮闘する  
“協議体の今”をお届けします。

## 山下地区 第2層協議体

## 山下地区ささえあい会議

## 荻浜地区 第2層協議体



### 『歩いて学ぶ』荻浜の健康のかたち

荻浜では浜仕事が暮らしの中心で、人々の役割であり生きがいでもあります。そのため、高齢や体調を理由に仕事を離れると役割を失ったと感じる人も少なくありません。さらに地理的な制約から介護サービスを十分に受けられない現状もあります。そこで「できるだけ長く健康でいること」をテーマに話し合いを重ね「どうしたら運動につながるか」を考えました。ウォーキングコースをつくり、歩数に応じて景品と交換する案を検討。さらに、公民館や地域包括支援センターと介護予防を学びながら出かける「健康ウォーキングバスツアー」を実施しました。人口減少が進む中でも、顔の見える関係が荻浜の強み。住民と関係機関が協力し、無理なく楽しく続けられる健康づくりを広げています。



担当  
コーディネーター  
齋藤守克

### スマホでつなげる暮らしの安心

スマホを使いこなせていない、スマホを使った特殊詐欺の対策がわからないという声もあり、地域包括支援センターの協力も得て、携帯ショップによるスマホ講座を開催。講座では見覚えのない電話番号の検索、怪しいメールへの対処、LINEの操作、マップの使い方などについて学び、参加者からは、知らない電話番号をさっそく自分で検索してみるだけでなく、詐欺について友人へ注意喚起をする方もいました。また、協議体メンバーは、地域活動の場で今回の講座の内容について話しており、このような勉強会で得た知識や情報を地域へ伝える役割を担っています。

今後は、警察署や市役所などの詐欺に関する出前講座を通して、地域の防犯意識をより高めていきます。



担当  
コーディネーター  
須田彩乃

## じいばあいーっす！

高齢になってもみんなが助け合い一緒に暮らせる社会！  
地域の魅力は、そこに住む人々の魅力でもあります。

### 周りに恵まれて、毎日が楽しい！

●蛇田地区 おわた 太田さかえさん(70代)

蛇田に暮らし40年。小料理店を切り盛りした腕を買われ、今は仕事として早朝6時から介護施設で食事をつくっています。太田さんの料理はどこか懐かしい味がして、野菜を差し入れてくれる近所さんや配達の方が訪ねてきては手料理をふるまい、たくさん人の胃袋をつかんでいます。お客さんは少しでも料理を期待しつつ、ひとり暮らしの太田さんを気にかけてまた顔を出してくれます。



「周りに恵まれ、みんなに助けられて暮らしている」と話す太田さんの家からは、今日もおいしいそうな匂いと笑い声が聞こえてきます。本当に恵まれているのは、太田さんの周りのご近所さんたちかもしれませんね。

(担当コーディネーター 西本健太郎)

### みんなの中に入れて幸せ

●釜・大街道地区 おおしち 大友しもよさん(80代)

週1回開催され、12年続くサロン活動に最年長でありながら皆勤賞のしもよさん。そんなしもよさんは、裁縫が得意で、この日もボタンの縫い付け担当でしたが、素早く針に糸を通してみせ、テキパキと作業をしている姿が印象的です。

サロンでは各自料理を持ち寄ったランチ会も開かれ、しもよさんも手作りの料理を振る舞います。他のメンバーさんから「とってもおいしいのよ」と勧められていただきましたが、本当においしい！おいしさの秘訣を聞いたら、「分量なの、テキトーよ」と。みんなの中に入れて幸せ。これからもみんなに会えるのが楽しみ」と少し照れながらも、いつもの穏やかな笑顔で話してくれました。



(担当コーディネーター 田口夢子)