

こねっと Vol.9



グラウンドゴルフプレー中のひとコマ（渡波地区）

介護予防 運動特集 ～いま、モルックが熱い!!～

- 地域の魅力にふれる：じいばあい一っす！
- 支え合う地域づくりの現場から

どうもね！が響き合うまち 石巻

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繋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♪

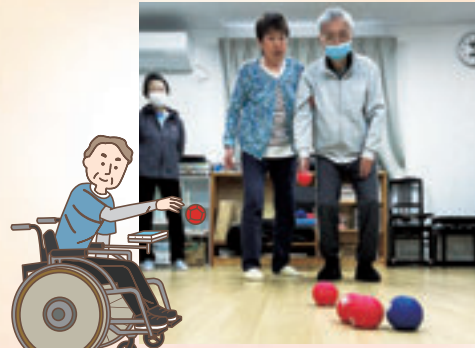
モルック以外にもこんな活動があります



いきいき100歳体操



パークゴルフ
グラウンドゴルフ



ボッチャ



介護予防に効果的なのは『誰かと一緒に』『楽しく』運動や活動をすることです！「何か始めてみたい」と思ったら、石巻市社会福祉協議会、地区担当コーディネーターにお気軽にご相談ください。

じいばあーっす！

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。



「家でテレビばかり見ていないで、外に出てみんなで気軽に楽しんでほしい」と話す熊谷さん。海風が強い日や暑さ寒さの厳しい時でも負けじと年中活動し、しっかりと足取りでコースを歩きます。また、休憩時間の世間話や仲間同士の気遣いも大切にしており、顔を見せない方がいると「どうだい、調子？」と連絡しているそうです。健康の秘訣は「仲間を思いやり、外に出て誰かと過ごす時間」だと感じました。

(担当コーディネーター 齋藤守亮)

渡波ノ海風ニモマケズ

● 渡波地区 熊谷祐吉さん(80代)



「モルックが元気の源。自分がいいと思ったものを、周りのみんなが楽しんでくれるのが嬉しい！良いと思ったものにはすぐ飛びついたり(笑)」と話す姿に、元気の秘訣が見えたように思います。

(担当コーディネーター 伊藤善和)

思い立ったら即行動！！

● 桃生地区 佐々木房子さん(60代)

桃生町で生まれ育ち、地域の活動にも積極的に参加してきた房子さん。商工会女性部長時代には、地域の子どものためにハロウィンイベントなどを企画してきました。房子さんの生きがいは、孫との旅行と仲間と楽しむモルック。テレビ番組の企画でモルックを知り、「これだったら子どももお年寄りも楽しめる」と用具を即購入。サロンで試してみると、体も頭も使うモルックは介護予防にぴったりで参加者からも大好評でした！

介護予防 運動特集

～いま、モルックが熱い!!～

「介護予防の運動に興味がある」との地域の声から、今号は各地区で行われているモルックを取り上げ、その魅力や介護予防の取り組みについて特集しました。



モルックってなあに？

1996年にフィンランドで生まれたスポーツです。木の棒を投げて木のピンに当てるという点でボウリングに似ています。

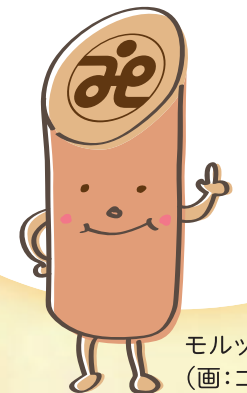


モルックの基本ルール

12本のピン(スキttl)を並べ、3～4メートル離れた位置からモルック棒を投げて倒します。倒れたスキttlに応じて点数を加算。50点ぴったりになったら勝利です。50点を超えた場合は25点に減点され、ゲームは続行します。

モルックの魅力

- ①体力に自信がなくても気軽に始められる
- ②認知機能の維持・向上に役立つ戦略ゲーム
- ③親子三代で楽しめる



モルックくん
(画:コーディネーター)

市役所の理学療法士さんに聞きました！ 男性2.1倍 女性1.7倍 認知症になりやすいかも!?



石巻市介護福祉課
理学療法士
遠藤さん

「地域活動に参加していない人は認知症発症率が高くなる」との研究結果があります。1人で運動するよりも仲間と運動する方がおすすめです！社会参加を通じて役割を持つこと、心の豊かさや生きがいを得られることで、自身の健康、介護予防につながります。

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、
支え合いの仕組みづくりに奮闘する
“協議体の今”をお届けします。

河北地区第2層協議体

河北地区ささえあい会議



集いの場から日常のつながりへ

『年をとってもここで豊かに暮らせる環境づくり』『助けてほしい』が言える河北をスローガンに話し合いを重ねています。前年度は、登米市で送迎支援に取り組む『いしこし助け合いサービス』の代表を招き、活動の経緯や想いを聞きました。メンバーからは「サロンにこない人を気に掛けたり、車に乗せてきたりすることも助け合いだよ」との声が挙がり、「新しいサービスの立ち上げよりも、今行われている地域の活動を大切にしていきたい」「サロンなどの集いの場をきっかけに、日常生活でも自然とつながりや協力が生まれることを目指していこう」との話になりました。今後は『コミュニティ活動の活性化』を重点テーマに、地域で行われている集いの場の把握や発信について検討をしていく予定です。



担当
コーディネーター
及川里美

石巻地区第2層協議体

石巻地区ささえあい会議



日々の気づきを持ち寄る時間

『つながろう！』をテーマに、地域の資源や活動の見える化を行い、集いの場に来る参加者の減少や偏りといった地域課題について話し合っています。前年度は「実際に交流の場に行き、現状を知ってみよう」「詐欺被害や自転車の乗り方など、みんなが気になっていることを住民と一緒に学ぼう」といった意見が出されたことをきっかけに、サロン活動への参加や勉強会の企画・実施などに取り組みました。また、メンバーそれぞれが取り組んでいる地域活動についても、互いに参考にしたりアドバイスをしたりと、気軽に相談し合う様子が見られています。今年度は、若い世代との連携も進めながら、高齢者が社会参加しやすい環境づくりについて話し合いを進めていきます。



担当
コーディネーター
山口楓花

地域活動や暮らしに関する悩みごとなど
気軽に私たちコーディネーターにご相談ください。

牡鹿地区 山本 桃生地区 伊藤(善) 河南地区 杉浦 雄勝、北上地区 佐藤 河北地区 及川 釜、大街道地区 田口 稲井地区 佐々木



荻浜、渡波地区 齋藤 蛇田地区 西本 山下地区 須田 湊地区 畠山 住吉地区 伊藤(拓) 石巻、門脇地区 山口

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。そのために地域に出向き、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、「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！

お問い合わせ

社会福祉法人 石巻市社会福祉協議会

TEL 0225-24-8509

FAX 0225-96-5223

E-mail : csc.sc@ishinomaki-shakyo.or.jp

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

発行日：令和8年7月23日