

種市地区生活支援コーディネーター発行

# 支え合い 地域づくり通信

令和3年9月発行

第2号

NPO法人エンパワメント輝き

## 住吉町で支え合い地域づくり座談会が開催されました！

6月25日「住吉町支え合い地域づくり事前説明会」を行い、地域包括支援センター担当者から、【なぜ介護予防が大切なのか】【地域の支え合い・助け合いが必要なのか】洋野町及び住吉町の現状とこれからについて説明がありました。参加者からは、こんなにも厳しい状況なのかというどよめきがおきました。



7月30日には、「住吉町支え合い地域づくり座談会」を開催し、参加者から今どのような助け合いが行われているのか教えていただき、これから先、どんな住吉町に住みたいか、理想とする地域像について話し合いました。  
住吉町では、人とのあいさつを大切に、声をかけあい安心して暮らせる地域がとても大切なことだという意見が出されました。



## 大谷地区で「ゴミ出し」の勉強会が行われました！！

大谷地区で行われている座談会の中で、日頃からゴミの分別がうまくできずにいられるゴミがあり困っているという話がありました。そこで役場の担当者に来てもらい、「ゴミの分別について」改めて皆で勉強会を行いました。

### 「内容」

- 燃えないゴミの収集について
- 資源物の分別について  
(缶類・ビン類・紙類など)
- 回収されなかったゴミの例

当日は、日頃ゴミの分別に疑問をもっていることを、直接聞くことができ、皆さん納得した様子でした。

※『洋野町ごみ分別ハンドブック』が令和3年3月に発行されています。詳しいゴミの分別の仕方が掲載されていますので、困った時はぜひ活用してみてください。



皆さんの地域でも「支え合いの地域づくり」に向けて話し合ってみませんか？

住み慣れた地域で「これからますます自分らしく暮らし続けるためにはどうしたらいいか、一緒に考えましょう！」





趣味や健康づくり活動を  
見学してきました

今回は

## 『おしゃべりウォーキング』

おしゃべりウォーキング

(ノルディックウォーキング)とは…

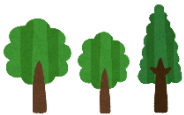
○2本のポールを両手に持って行うウォーキングです。

上半身も使うので全身運動になる！

ポールを使うことによって  
足腰への負担軽減！

ダイエット効果あり😊

おしゃべりしながら歩く  
のが楽しい！



毎月第1・第3土曜日の午前9時～正午ごろまで  
活動場所/戸類家指定場所から半径4キロ以内

代表者/洋野町スポ-ツクラブ理事長 萬徳福治さん ☎ 65-4800

※新型コロナウイルス対策のため、お休みする場合があります。

### 編集後記

青空の中、準備体操をしっかり行  
い出発！昔の懐かしい話や、日常会  
話を楽しみながらウォーキングし  
ました。  
初めて歩く道はとても新鮮で、い  
つもと違う角度から見る景色にも、  
いろいろな発見がありました。

☆掲載を希望する活動団体を受け付  
けておりますのでご連絡ください。

コロナ禍により様々な活  
動が延期や中止となり、外  
出する機会が減ってしま  
いました。運動不足解消す  
るため、自宅でも簡単にでき  
る椅子を使ったスクワット  
がおすすすめですよ。

高屋敷

天災やコロナなど、不安  
なニュースも多いですが、  
自分のできる範囲で運動し  
たり、外の景色を見たり、  
おいしいものを作って食べ  
たり、前向きに生活してい  
きたいですね。

松田



NPO 法人エンパワメント輝き 担当 生活支援コーディネーター高屋敷・松田  
〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市 23-27-6  
TEL.FAX : 0194-66-8321 E-mail : e-kagayaki@gm.tp1.jp