

from

令和8年2月発行

ほうかつ

ゆず太郎が
ご紹介します

地域ミニデイは“協議体”の宝庫!! ～地域ミニデイが生み出す地域づくりの効果～

檜葉町では、18か所の集会所で地域ミニデイが活発に行われています。地域ミニデイとは、介護予防体操、レクリエーション、茶話等を通して楽しく交流を深める通いの場であり、活動のアイデアを出し合ったり、自分たちが住む地域のことを話し合う“協議体の場”でもあります。今回は、地域ミニデイが生み出す地域づくりの効果についてご紹介します！

檜葉町保健福祉課・こども課保健師

町保健師もミニデイにお邪魔して血圧測定や健康相談、広報啓発等を行いながら、各地域の相談内容の傾向や健康状態、地域課題等について、まとめて情報収集できるというありがたい機会になっています。住民の皆さんの健康づくりを実現していくためには現状を知ることが何よりも大切です。しっかり現状を把握し、これからの健康づくり計画に反映して、一人でも多くの住民の皆さんの健康増進に繋がっていきたいです。

民生委員児童委員



ミニデイに参加すると、地域の皆さんの元気確認ができることと、どんな繋がりの中で暮らしているのかを知ることができます。地域の支え合いのネットワークが見えてきて民生委員児童委員の存在もより理解してもらえるので、心配な方の相談も町役場や地域包括支援センター等に繋ぐことができます。

ミニデイでの話し合いから広がった活動メニュー ～町外バスツアースタート!～

各ミニデイから「浜通りの復興状況を見学したい」と要望があがり、町外バスツアーがスタートしました！（町が主催）参加を迷っていた住民にもみんなで声を掛け合い、当日は車椅子を押して協力し合う光景もみられました。参加者からは「同じ相双地域でも知らないことが多かった」「頑張ってるのが励みになった」「みんなと出掛けられて良かった！」等の感想が聞かれたほか、「双葉地域の人たちと交流したいね」というアイデアも生まれました。



▲相馬市伝承鎮魂祈念館
見学の様子

小さな協議体の場

参加

参加

参加

地域ミニデイが 生み出す効果

町への
政策提言

社会資源
開発

個別支援

認知症
予防

健康づくり

介護予防

情報交換・
支え合い

檜葉町社会福祉協議会

ボランティアセンターの出前講座等で、ミニデイにお邪魔させていただく機会をいただいています。住民の皆さんの支え合う関係、気に掛け合う関係を目にするとともに、学びへの意欲をお互いに高め合っている姿に感動しています。ミニデイの参加者からボランティアセンターに登録して活動して下さる方もいました。

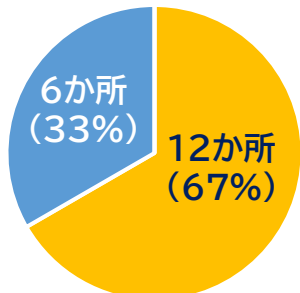
地域包括支援センター

毎月18か所のミニデイに顔を出させてもらうことで、地域包括支援センターの存在を知ってもらうことができ、困っている方への支援に繋がっています。地域の中の共通の困りごとを、お茶飲み（話し合い）をしながら、その解決策を見出していく過程（地域づくりの根幹）を目の当たりにしています。これからも、ひとつひとつ丁寧に情報収集して町全体の地域包括ケアシステム構築推進に繋がっていきます。



素朴なギモン ～ 地域ミニデイって誰が開催してるの?～

18か所全てのミニデイにおいて、近所への開催の声掛け、事前準備、当日の運営、後片付けまで、住民が主体となって行っています。代表を決めるかどうかを含め、参加者どうしの話し合いによって、ミニデイの運営が進められているのです。



【ミニデイの代表】

■ 地域住民 (67%)
■ 民生委員児童委員 (33%)



～みんなで支え合い 幸せを実感できるまちに向けて～

地域ミニデイは、みんなが参加しやすく、地域の繋がりを実感できる大切な通いの場です。「第5次檜葉町地域福祉計画・第2次檜葉町地域福祉活動計画」の重点施策に「地域ミニデイの推進」が位置付けられており、ミニデイから生まれる支え合いが地域福祉推進の大きな力となっています。

高齢者・障がい者の総合相談窓口

TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156

〒979-0604 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5（檜葉町保健福祉会館3F）

Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp



お気軽に
ご相談ください。



発行元：社会福祉法人檜葉町社会福祉協議会 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5（発行元責任者：福井光治）

歌って!! 踊って!! いい笑顔!!

一緒に
作って 笑って
リフレッシュ!!

物作いカフェ“なごめ～る”

物作いカフェ“なごめ～る”は福祉についての疑問や困りごと、介護・認知症についての情報交換など気軽に交流しながら楽しい活動ができる場所です。物忘れが気になってきた方、介護で困っているご家族、ご近所の方、支援者等どなたでも参加いただけます。

今回は、デイサービスセンターやまゆり荘を会場に、地域の方やデイサービスの利用者、職員を含め総勢57名が参加し、クリスマス音楽会を開催しました！

「Let's クリスマス音楽会」

～音楽会の効果・目的～

- ★体を動かしストレス解消、身体機能の維持向上。
- ★音楽を聴いて、歌って、リズムに合わせ脳を刺激して認知症の予防。
- ★みなさんと交流し、たくさん笑い心を豊かにする。

プログラム

1. 準備体操
2. リズム体操ゲーム
「幸せなら手を叩こう」
「あわてんぼうのサンタクロース」
3. マツケンサンバ(歌って踊る)



音楽ユニットU and Aのゆうさくさんとあかねさん、そして社協職員も一緒に演奏しました!!



マツケンサンバの生演奏。参加者全員が一体となり楽しく歌い踊りました。オレッ♪♪♪

参加したみなさんの

感想



- みんなで歌い踊って楽しかった。1人では絶対にできないこと。これからも、こんな日があってもいいなと思いました。また参加したいです！
- みなさんお元気で、もっともっとできるんだと感じました。歌や踊りは体も心も元気にします。私も元気をもらいました。また一緒に楽しみましょう。
- やまゆり荘に初めて来ました。自分が年をとっても、私の住む町には、安心してお世話になれる場所があると思いました。必要になった時には頼りにしたいです。檜葉町にこんな素晴らしい施設があって安心だなと実感できました。



今回の認知症カフェでは、歌い、踊り、笑って健康の増進に繋がるような時間となりました。カフェ後のやまゆり荘の見学タイムでは「年をとっても私の住む町には、安心してお世話になれる場所があるんだな！」と感じた方もおりました。檜葉町地域包括支援センターは、住み慣れた檜葉町で元気に安心した生活を送るためのやさしい町づくりを続けていきたいと思ひます。

檜葉町地域包括ケアシステム まじわる つながる 支え合う リレー

檜葉町地域包括ケアシステムに関わる多様な関係機関をリレー方式で紹介するコーナーです。木戸川漁業協同組合から檜葉町観光協会にバトンが繋がりました。

第19走者



檜葉町観光協会

● 会長 猪狩 守さん ● 事務局担当 平山 将士さん

～檜葉町観光協会～

檜葉町観光協会は、観光事業に携わる方々への支援協力や観光の情報発信、イベントの開催などを行っています。檜葉町内における観光に関する取り組みの効率化を図るため、2025年4月1日から事務局が檜葉町振興公社になりました。檜葉町といえば、ゆず・サケ・やまゆり・マミーすいとんなど様々な特産品がありますが、震災により打撃を受けた経緯があります。これらの特産品や檜葉町の観光を推進させるため、事業に日々取り組んでいます。

～檜葉町観光協会と地域とのつながり～

- あおぞらこども園でのマミーすいとんづくり体験
 - 檜葉小中学校の学校給食にマミーすいとんを提供
 - いわきFC感謝祭にてすいとんの振る舞い
 - やまゆり定植会(やまゆりの増殖を目指し実施)
 - ゆず苗木植栽会(“ゆず香る文化の里 檜葉”の継承)
 - イベントへの協力(サマーフェスティバル、秋空散策あるこう会、イルミネーション、檜葉の酒づくりなど)
- 檜葉町のすいとん研究会やゆず研究会、観光協会会員を中心に地域の方々と共に活動しています。また、檜葉町の子供達には、郷土食の味と伝統を伝えながら、檜葉町の特産品や観光の継承と発展に繋がるような活動に取り組んでいます。

伝統 継承 発展



～これからの展望～

檜葉町の伝統を継承していくためには担い手づくりが重要と考えています。檜葉町の観光資源や文化を守りつつ、若い世代の育成や観光業の各団体、企業との連携を図りながら、新しい取り組みへの支援をしていきたいと思っています。また、檜葉町の魅力を発信し、町内、町外からの観光客の皆さんが、檜葉町全域を楽しむことができるような町づくりに取り組んでいきたいと思っています。

～みんなのつぶやき～ 今回のテーマは“自分の強み”



センター長 江尻

“決断力”と“素直さ”です。
「強みであり、自分の中で信じられるものです！」



生活支援コーディネーター 小林

“どこまでも歩けること”です。
「筋力アップしたいです！」



社会福祉士 岡崎

“協調性”と“柔軟性”です。
「これからも周囲の皆さんと協力して頑張りたいです！」



看護師 馬上

“元気”と“大きな声”です。
「元気に、大きな声で情報を発信していきたいです！」