

「ちょっとこっちゃきて、あだらいん」

そんな掛け声があっちゃこっちゃから聞こえてくる、共に支え合う地域づくりのヒントをお届けします。



くらしの中の小さなつながり



みい〜つけた

＜花泉町永井編＞

買い物編

つながりが希薄になったと言われる昨今ですが、まだまだ“密”です。

いつもの人が来ない。配達注文が来ない。いつもと違う事に気づく間柄が、ここにはあります。



人と話すことも大事。自分の目で、商品を選ぶことも大事。だから、ここに来るのが楽しみ！

📣 お客さんのみよこさん



地域で暮らす人のために、お店を開け続けたいと思います。ここには、買い物が大変な人もいます。商品を届けながら、笑顔の確認もしています。

📣 丸健ストア 店主の千葉幸子さん



作り手・売り手・買い手 みんな永井の人！
これこそ“地産地消”



楽しいと思える生活、やはり人と人との

結

が“鍵”になるのでは？

ご近所さん編

とんとんとん 昔から、ご近所からりと隣組... 🎵 付き合いが大事にされていました。

地域で楽しく暮らすヒントとして、話す相手がいれば... ちょっとしたお手伝いがあれば... 一人でいても、一人じゃないご近所さんがいる暮らし。安心ですね。



人に頼ることも大事... できないことは無理はしない... 見守ってくれる人もいるし。配達をしてくれる人もいる。趣味もある。毎日が楽しい。

📣 菅原とみこさん



今日も畑にいるな〜と、おばあちゃんを、眺めています。隣のおばあちゃんは、私の野菜づくりの先生。師匠と弟子の関係です。

📣 お隣のるみさん



毎日、元気で外仕事をしているとみこさんを、元気だな〜と見えています。これが、ゆる〜い、見守りですよね。

📣 ご近所のていこさん



永井地区内に、新しい国道ができ、車の流れも大きく変わりました。

変わったけど、変わらせたくないものがあります。

頭と体の体操

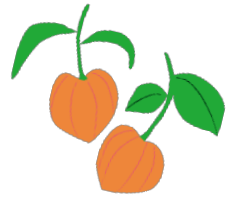


実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋

食べて、身体を動かして、元気に過ごしましょう

その1. 体を動かしてみましよう。

1. 左手 **上げて** 右手 **上げて** 右手 **下げて**
 左足 **上げて** 左手 **下げて** 左足 **下げて**
 右手 **上げて** 左手 **上げる**
 さて、今、上がっているのは？

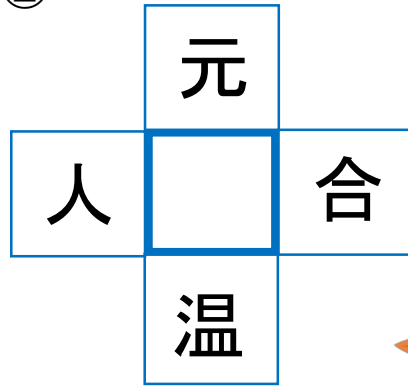


その2. □の中に漢字1字をいれて、二字熟語を完成させましよう。

①



②



その2. □の中をいれて、二字熟語を完成させましよう。

その1. こたえ A右手、左手

一関市・平泉町の生活支援コーディネーター



千葉 一代
＜平泉＞



及川 由季
＜一関＞



青柳 五月
＜大東＞



前野 理絵
＜千厩・川崎＞



武田 ちえみ
＜東山・室根＞



鈴木 成子
＜花泉・藤沢＞



菅原 恵美
＜一関＞

生活支援コーディネーター
兼認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員
兼生活支援コーディネーター

《 お問い合わせ先 》

一関市内：本庁長寿社会課 ☎ 21-8370

平泉町内：平泉町保健センター ☎ 46-5571