

「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。



## みんなが楽しめる場所 喋って笑って笑顔がいっぱい



やわら  
八日町八輪楽クラブは、  
8のつく日に輪投げを  
しています

### 大東町興田



輪投げの後は、話かだりの時間。  
ここでは、みんなが気軽に話せる  
情報交換の場。  
自分のこと、地域のこと、趣味  
や食の話で大盛り上がり。  
移動販売が来る日についても話  
題になります。

### 笑顔をつなぐ お互いさまの輪

おそうざい販売  
毎週、楽しみ



週に1度、美容室の一角に移動販売が来ます。

「夕食のおかずでできて便利だね。」など、会話をしながら買い物を楽しんでいます。

夏は夕顔、秋は  
ネギをおすそわけ

夕顔やネギを、ご近所さんに食べてもらっています。

ネギも抜いとくから



夕顔は大きいので、2人で半分こ。

ありがとね!



手をかけて  
美味しく育ったよ

「採れたての大根どうぞ！」



八輪楽クラブの方から畑を借りて野菜作り。美味しかったよ～と言ってもらえると、やりがいがあります。

## 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

# 早口言葉

皆さんは、1日にどれくらい声を出していますか？

会話が少ないと認知症が進むと言われています。今日は声を出していないと思ったら、一人でもできる早口言葉で声を出してみましょう。引っかけからずと言えるかな？

① 生麦 生米 生卵



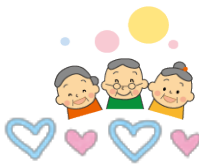
② 李<sup>すもも</sup>も 桃も もう売れた

③ 竹屋の竹壁 竹立てかけた

④ 京の生鱈 奈良生まな鰹

⑤ ひきにくいひき肉 肉ひき機で ひき肉ひく

⑥ 武具馬具ぶぐばぐ 三ぶぐばぐ 合わせて  
武具馬具六ぶぐばぐ



平泉町13区のエピソード

13区いきいき百歳体操の会では、3年近く一緒に体操をしてきた佐藤誠さんの100歳(10月生)を、お祝いしました。

会員は、ビデオレターで、「おめでとう」の元気な声を届けました。

代表者をご自宅に伺い、花束を贈呈し記念撮影。

皆さん、集いの場でステキな関係を築いています！



佐藤さんに思い出をうかがうと、「百歳体操を始めた時に、体操を続けて百歳まで頑張ります。と話したのを覚えている。」と、おっしゃいました。有言実行ですね！