

# 磐清水市民センターだより

磐清水市民センター  
 広報 令和6年3月号  
 令和6年3月22日  
 発行：磐清水市民センター  
 住所：千厩町磐清水字蒲沢  
 75-3

## 磐清水地区福祉講演会 気仙ボケー座 公演 ～広げよう！認知症への理解～



老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いを演じる気仙ボケー座のみなさん



多くのみなさんにご来場いただき、満員御礼となった集会室



「気仙ボケー座」を率いる社会福祉法人典人会の内出理事長



主催者代表あいさつ 亀卦川一男氏 磐清水地区福祉活動推進協議会長



NHKのど自慢のシーンで「おいとこ」を熱唱する千葉孝子さん（写真左端）



回覧板を持ち、近所の主婦を演じた伊藤和子さん（写真右）



場面を説明するボードを持つ渡邊悠太くん（沼田）親子（写真右）

磐清水地区福祉活動推進協議会が主催し、磐清水自治協議会と磐清水市民センターが共催して行われた「磐清水地区福祉講演会」は、3月17日（日）午後1時30分から、磐清水市民センターにおいて盛大に開催されました。  
 ～広げよう！認知症への理解～をテーマに「気仙ボケー座」（大船渡市）のみなさんによる寸劇を通じて、老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いをはじめ、認知症の症状への対応について学びの機会となりました。  
 ところどころにサプライズによる地元の方の出演もあり、会場内からは大きな拍手の渦が湧き起

こっていました。  
 今回の福祉講演会は、令和5年5月に磐清水自治協議会が策定した「第2期磐清水地区地域づくり計画」において「誰もが安心して暮らせる支え合う地域社会形成に向けて磐清水地区福祉活動推進協議会と連携した取り組みを進めます」としており、安心して住み続けられる地域づくりを目指して開催したものです。  
 劇では徘徊の可能性がある場合、近所に状態を話しておくことの大切さなどが紹介され、公的サービスの利用に向け、包括支援センター等へ相談することも大事なことと説明がありました。

### 楽しみながら「レク式体力チェック」

毎週火曜日の午前中に開催している「いきいき健康教室」では、2月27日、NPO法人グジョブクラブの萩田進氏を講師に迎え、楽しみながら体力を測定する「レク式体力チェック」を行いました。

この日は悪天候が影響してか、参加者は7人でしたが、平均台歩き（平衡性）、かるた取り（俊敏性）、お手玉入れ（調整力）、綱引き（筋力）など12種目に挑戦。常に応援や歓声が響き、ついつい本気になってしまう体力測定でした。



幅5cmの平均台歩き



2人対2人の本気の綱引き

### 佐藤 恵先生の「軽体操」

3月12日のいきいき健康教室は、佐藤 恵先生（厳美町）を講師にお招きして、軽体操を行いました。

百歳体操は主に筋力アップをねらいとした体操ですが、今回はストレッチ、筋力運動、有酸素運動などを、音楽に合わせて行いました。

筋肉の伸縮や呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かすことで、無理なくストレッチができ、効果も体感。脳トレ要素を入れた動作やじゃんけんなども取り入れられ、脳も体もリフレッシュできました。



講師の佐藤 恵先生



「じゃ〜んけん、ぼん！」

### 「キルト食堂」(3/17 開設)の益金を「能登半島地震義援金」に

地域内のキルトクラブ（佐藤ユリ子代表）のみなさんは、3月17日（土）に開催された福祉講演会に合わせて「キルト食堂」を開設し、地元産のそば粉を使用した「手打ちそばといなり寿司のセット」を販売しました。



材料費や経費を除く益金の全て7,500円を「令和6年能登半島地震義援金」として募金していただきました。食堂を利用していただいた地域のみなさんと食堂を切り盛りしていただいたキルトクラブのみなさんに心から感謝いたします。



なお、磐清水市民センターに設置している義援金募金箱に募金されていた2,495円と合わせて9,995円を、3月18日に日本赤十字社岩手県支部一関市地区に納入しましたことをご報告します。（納入は募金箱設置後2回目、累計金額18,345円）

### 磐清水自治協議会のホームページ 公開までカウントダウンに突入！

磐清水自治協議会では様々な取組や行事、市民センター事業等を広く情報発信することにより、より地域づくり活動を推進するため、ホームページを間もなく公開します。公開までもうしばらくお待ちくださいようお願いいたします。

### 【4月】主な行事予定《磐清水市民センター＆磐清水自治協議会等》

日/曜/時間	事業名 (内容)	会場 (備考)
4月 9日 火 9:30~11:00	いきいき健康教室 (開講式)	磐清水市民センター
4月 12日 金 18:30~20:30	磐清水体育協会監査会、第1回理事会	磐清水市民センター
4月 16日 火 9:30~11:00	いきいき健康教室	磐清水市民センター
4月 17日 水 9:00~15:20	ウォーキング (平筒沼ふれあい公園)	宮城県登米市
4月 19日 金 18:30~20:30	磐清水若者交流 THE お花見会	磐清水市民センター
4月 23日 火 9:30~11:30	いきいき健康教室 (腸活セミナー (ゆるヨガ))	磐清水市民センター
4月 26日 金 19:00~21:00	磐清水体育協会総会	磐清水市民センター
4月 30日 火 9:30~11:00	いきいき健康教室	磐清水市民センター