



# わくわく ネットワーク だより

介護予防サポーター機関紙  
発行：令和8年3月13日  
発行元：綾川町介護予防  
サポーターの会

第50号

## サポーター活動20年 祝 50号記念号



「筋トレ  
きついけど、  
健康のために  
続けるぞ」

1/9 転倒予防班  
(中筋公民館)

◎今号の主な内容

P2-3 班活動探訪記

P4 いきいきセンター冬のイベント2025  
まなびあい講座委嘱状伝達式  
一日研修 (徳島県美馬市脇町)

P5 50号発行によせて(歴代会長より)

P6 サポーターの横顔 第4回  
編集後記

# お話ボランティア班探訪記

取材班も紙芝居に参加しました。



楽々苑

訪問した日は12月24日、入所者の方もサンタの帽子をかぶってクリスマス気分。手遊びや「もしもし亀よ」のリズムに合わせて肩たたき、皆さんと一緒に歌を歌い楽しみました。手品も披露、クリスマスツリーが出来上がると拍手がおこりました。



手品です



老健あやがわ

歌に合わせて手遊びをしたり、「ワン」⇔「犬」、「ニャー」⇔「猫」と答える犬猫ゲームなど盛りだくさん。面会に来ていた家族の方も参加、「夫が楽しそうにしているうれしかった」と喜ばれていました。



取材日：令和7年12月24日（水）特別養護老人ホーム楽々苑・令和8年1月28日（水）介護老人保健施設あやがわ

# いっぴく広場班探訪記

ちらし寿司は毎回好評！



いきいきセンター

サポーターが作品作り班と調理班に分かれて同時進行で活動。作品はチューリップのコサージュ作り。材料のテープを葉の型に切り、リボンを結び作ります。手が冷たくてなかなか思うようにいきませんが、和気あいあいと作りました。



いただきます！

調理班はちらし寿司とみそ汁、酢の物を手分けして作りました（下準備のため1時間前に集合！）。

この日は新年初めての会。甘酒で乾杯しておしゃべりしながら楽しく会食。取材班も食事をいただきました。ちらし寿司は甘めの優しい味、みそ汁は出汁が効いており、具のお麴がアクセント。酢の物は柿が入っており美味😊でした。



えがお

作品は考えながら、手先を使い作ります。取材班（男性）も作品作りに参加、和やかな雰囲気であっという間の1時間でした。参加者は女性がほとんどでしたが、楽しく参加できるので男性の皆さんも参加しましょう！



完成したコサージュ

取材日：令和8年1月9日（金）いきいきセンター・1月16日（金）えがお

# 資源マップ班 探訪記

紙芝居では、住み慣れた家で生活するために近所の人との協力が必要であることを伝えています。参加者の皆さんは真剣に聞いていました。また、実際にあった訪問販売の経験談について話し合い、詐欺に遭わないように注意を呼びかけました。旧綾上町のことわざ紹介では、知っていることわざもあり会話が弾みました。

訪問中に遭遇したE-Waでの買い物も楽しみ。



聞いたことあるわあ。



仲和田サロン

あほの三杯汁、四杯汁して利口になれ。  
※注)

※注) お代わりを3杯するのは作法知らずのばか者だが、4杯もするとかえって利口になる。否定から肯定に転じること。



定例会の様子

主基斎田を題材にした紙芝居の原稿が完成。次は絵を描く作業に。



北山田サロン

認知症の方をモデルにした紙芝居では、「そやそや、ようわっせるし、探しもんばかり。」と参加者の方から共感の声がありました。

壁には数々の写真が掛けてあり、地域の方々が熱心に取り組んでいる様子が感じられました。



取材日：令和8年1月15日（木）仲和田コミュニティセンター・2月6日（金）えがお・2月13日（金）北山田公民館

# 転倒予防班 探訪記

骨や筋肉の維持には適切な栄養を摂ることも大事です。



富川サロン

腕や足を動かし体をほぐすストレッチを紹介。足の指で「ゲー・チョコキ・パー」をしたり、足の指の間に手の指を入れて回したり揉んだりする。

筋肉量が低下していないかを両手でふくらはぎを挟んでチェック。



十三塚サロン



中筋サロン

筋トレでふくらはぎの運動やスクワットを指導。「結構きつい、息切れする」との声もあり、本当は10回のところを本日は5回にしましょう。無理なく毎日続けることが大事です。

ストレッチや筋トレ、お口の体操の他にフレイルやロコモティブシンドロームについての説明も行います。とても好評で「体が温まった、分かりやすかった、次回も来てほしい」と強く要望がありました。

取材日：令和7年12月17日（水）富川公民館・令和8年1月9日（金）中筋公民館・1月20日（火）十三塚公民館

# いきいきセンター冬のイベント2025 (令和7年12月14日)



サポーター有志による朗読劇



いっぴく広場班体験コーナー



いきいきセンターで冬のイベントが開催されました。今年もステージイベントに参加して「ほっとかれない体づくり」の朗読劇を行いました。いっぴく広場班の体験コーナーでは(作品)作りが体験できました。毎年たくさんの方が来場されるこのイベント、多くの団体が参加して日頃の活動の成果を披露しています。それぞれが生きがいを持って活動されており、その活動ぶりが地域の活性化につながっています。

## 令和7年度まなびあい講座委嘱状伝達式 (令和8年2月3日)



委嘱状の伝達



グループワーク



まなびあい講座を終了のみなさん

令和7年7月から開始された令和7年度の介護サポーター養成「まなびあい講座」も、この日で全8回のプログラムが終了しました。今年度は36名の方が修了され、前田町長より委嘱状が伝達されました。グループワークでは「まちづくりのために」をテーマに、「高齢になってどんな生活を送りたいか、元気に暮らすにはどんな取り組みがあればいいか」など話し合いました。介護予防サポーターの会・松井会長の挨拶の後、各班の班長からサポーター一班活動の紹介があり、「新しくサポーターになられたみなさん、一緒に楽しく活動しましょう!」と参加を呼びかけました。

## 一日研修 徳島県美馬市脇町へ (令和8年2月9日)



野村よろず会のみなさんと



意見交換の様子



うだつの町並み



前日の雪



オデオン座

今回の研修先は、美しいうだつの町並みで有名な徳島県美馬市脇町。吉野川水系の野村谷川沿いにある野村地区に、平均年齢75歳以上のボランティアグループ「野村よろず会」があります。警察と協力した見守り活動では、定期的に高齢者のお宅に訪問して草刈りや電球交換などの困りごとを支援しています。また、地域の公園の草刈りや消火器の訓練など、住民が主体となって地域を守る活動をしています。「何でも頼める関係作りが大切」と話され、いきいきと活動している様子が伝わり、私たちが負けていけないと思いました。

## 特集：わくわくネットワークだより 50号発行によせて

今年で介護予防サポーターの活動がスタートして20年。  
歴代の「介護予防サポーターの会長」を務められた皆さんに、サポーター活動の思い出や今現在の様子を伺いました。



初代会長  
稲毛 義晴さん  
平成23年～平成25年

サポーターの会を立ち上げる時に、初代の会長に選ばれた。昔は劇団があってメンバーが15人ぐらいいた。背景や大道具を作って、お呼びがかかったら県内のいろんな場所に行った。「海外公演もせんといかん。」と盛り上がった。

ネットワークだよりを見て、昔一緒に活動をしていた仲間の姿が見れて、懐かしかった。今は地域のサロンのお世話をしている。顔を見ておしゃべりできる場所は大事。喜んでくれるので、できる限り続けたい。昨年ひ孫が生まれた。隣に住んでいるので毎日ひ孫と遊ぶのが楽しみ。家族が近くにいてくれて幸せに過ごしている。



高山 佳子さん  
平成26年～平成30年

サポーターの活動で思い出に残っていることは、「街かど劇団」の活動や施設などに訪問して人生の先輩方のお話を聞けたこと。県外の活動を見学に行き参加している人と交流したことなどが走馬灯のように思い出されます。いっぴく広場で時間や労力を惜しまず、サポーター同士が阿吽の呼吸で取り組み、多い時には70人以上の方が参加してくれた華やかで楽しい思い出です。

今は八十路半ば、介護を受ける身が一日でも遠くなるように、晴れの日には畑に出て土や草花と会話し、雨の日には昔読んだ本を再読したり、20年以上続けている書道をしたりしている。もちろん、いっぴく広場や100歳体操・サロン・公民館活動にも参加しており、継続できるように健康管理をしています。



秋山 トシ子さん  
令和3年～令和6年

サポーターの活動に参加して大勢の方と出会えた。その時々でいろいろな活動の思い出がたくさんできた。作品作りも思い出の一つ。昔作った作品を見るとその時のことを思い出して懐かしく良かった。

今は地域の子供たちやお年寄りとの交流をしている。ここでもいろいろな出会いがあり楽しく、人との触れ合いが元気の源と思っています。若い方が一人でも多く参加してくれる会になるように頑張っています。



松井 敬子さん  
令和7年～

「わくわくネットワークだより」50号の発行おめでとうございます。編集班・職員の方たちがコツコツと積み重ねてこられた結果だと思えます。私は活動を始めてから13年が経とうとしています。年齢も重ねていますが、一日研修で行った徳島県の「野村よろず会」の活動を見て「まだやれる、頑張ろう！」と強く思いました。

これからもサポーターと一緒に歌える“SONG”が作れたらいいなと思っています。1年1年の活動を重ねて、サポーターの会が発展していけることを願っています。継続は力なり！！

※このコーナーは各班で活躍するサポーターの思いをお届けします。

- 質問① 氏名・居住地区
- 質問② サポーター経験年数
- 質問③ 活動で思い出に残っていること・うれしかったこと
- 質問④ 最近ハマっているもの・趣味
- 質問⑤ これからの夢

### ☆いっつく広場班



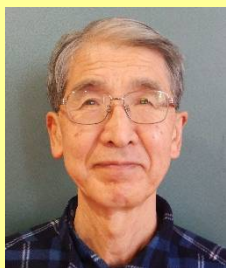
- ①中西 静子(なかにし しずこ) 陶地区
- ②10年目(平成28年～)
- ③冬のイベントで干支の丑をフェルトで型をとり色紙に貼り目を入れて完成。自分の作品を見てほっと一息、大人気でした。
- ④春に向かって庭の花を植え替えて楽しみたい。
- ⑤京都に住んでいる孫と観光して、おいしいものを食べたいです。

### ☆転倒予防班



- ①福家 敏雄(ふけ としお) 陶地区
- ②2年目(令和6年～)
- ③冬のイベントや元気UPプロジェクトで朗読劇に出演して、他のサポーターと真剣に、楽しく演じられたこと。
- ④リビングに薪ストーブを設置しているので薪を確保するために地域の方と触れ合うことが楽しい。
- ⑤健康に気を付けて日々生活をしたい。

### ☆資源マップ班



- ①松尾 隆(まつお たかし) 山田地区
- ②13年目(平成25年～)
- ③高知県の研修会で100歳体操を普及させるため、北海道まで寄付金集めに奮闘されたお話に大変感銘を受けました。
- ④パソコン教室に通って勉強している。
- ⑤「主基斎田」の紙芝居を早く完成させて、皆様に披露したい。

### ☆お話ボランティア班



- ①馬場 照千代(ばば てるちよ) 滝宮地区
- ②1年目(令和7年～)
- ③施設へ訪問した時、入所者さんが手を握って喜んでくれた。「また来るな」というようなづいてくれてうれしかった。
- ④手芸は大好き。今は布の整理をしている。ミシンは使わないと調子が悪くなる。
- ⑤すべからく、前向きで楽しみながら生きたい。

### ☆わくわくネットワーク編集班



- ①山下 久美子(やました くみこ) 陶地区
- ②1年目(令和7年～)
- ③一日研修に参加できたこと。美馬市野村地区のきめ細やかな活動は古き良き時代のようなでした。
- ④山歩き、登頂時の達成感が最高！読書や旅行。
- ⑤夫と元気で山歩きや旅行を楽しみたい。

### 職員紹介 ☆健康福祉課課長



- ①辻村 隆司(つじむら たかし) 陶地区
- ②健康福祉課1年目(令和7年～)
- ③元気UPプロジェクトで健康長寿表彰を受けた皆さんが90歳以上でありながらも、お元気に活躍されている姿に深く感動しました。
- ④実家の農作業を引き継いで5年が経ちましたが、お米作りの難しさを痛感しています。
- ⑤WBCの試合を一度は生で見てみたいです。

### 編集後記

今回は節目の50号です。連々と続くサポーターさんたちの熱心な活動に改めて感謝です。これからもサポーター活動が、末永く続けられるように健康に留意して頑張りましょう！！

編集委員一同

### わくわくネットワーク編集委員

編集長:松内広平

綾野敦子・小田英二・新見輝江・山下久美子



QRコードから、43号～最新号の「わくわくネットワークだより」が見られます。デジタル対応にも取り組んでいます！

