



# 地域支援員だより 令和2年7月号

梅雨入りし、じめじめした暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？「水分補給」「エアコンや扇風機を使う」「風通しをよくする」など、熱中症対策はできていますか？

宮城県でのコロナウイルス感染者は少ない状況ですが、まだまだ、注意が必要な状態は続いています。色々工夫をしてこの状態を乗り切りましょう！

今回の支援員だよりは、

- ・「4 住宅それぞれの風景(春～初夏)」
  - ・「コロナ外出自粛でフレイル<sup>※1</sup>注意」
  - ・「各住宅自治会の取り組みー役員の仕事軽減ー」
  - ・「周辺地域情報」・「コロナ禍の中で…」などです。
- ※1 フレイルとは…動かないことで、体や脳の働きが低下してくることを言う。2週間の寝たままの状態だと、7年分の筋肉量の喪失が起こるといわれている。

## 4 住宅それぞれの風景(春～初夏)



4月 昨年皆で植えた花が咲きました

花壇とてもきれい 私達も作りたいね



この隙間の草取りが大変  
5月 コロナ対策小人数で草取り



5月 エレベータや集会所等に除菌剤を設置



4月 花壇に様々な花が咲いています



6月 通路など共有部の清掃

歯ブラシがよく落ちる  
意外と汚れているのよ



持参困難な方取りにいけます

6月 廃品回収



6月 三密に注意しサロンを再開



皆と会えて嬉しい！やるのは楽しい！



4月 「あいらん」が今年も沢山咲きました

皆とおしゃべりしたいね！



とても助かる！  
5月 通帳と身分証セットして…  
給付金申請コピーをどうぞ



5月 垣根の剪定しました  
可憐な花が咲いています



6月 レクリエーション農園 野菜がすくすく成長中



5月 外でのお茶会・散歩、検討中



6月 新役員会初はまず除菌から



4月 TV取材を受けました



3人は声かけ合って自治会活動に積極的に参加

## コロナ外出自粛で「フレイル」に注意！ 体を動かし、おしゃべりしましょう

☆新田住宅の3名がTVニュースに出演  
予防①・外で距離をおいてのおしゃべり  
予防②・家で足の曲げ伸ばしなどの体操  
皆さんも「フレイル」の予防をしましょう！

## 臨床心理士会 鶴ヶ谷住宅で再開



### ★コロナ対策★

- ・窓開放
- ・机、椅子の除菌
- ・机を離し
- ・隣りと距離をとり
- ・マスク着用
- ・手の除菌
- ・短めの時間で
- ・食べ物は持ち帰り
- ・最後も机椅子の除菌



### ◆フレイルを防ぐために◆

## ① 運動 ② 食事 ③ おしゃべり

体操・散歩・家事など体を動かすことが重要

バランスの取れた食事

電話で家族や友人と話すなど、家にも交流できる



お口を清潔に保つことも重要  
毎食後、寝る前に歯磨きを



『フレイル』とは日本語で『虚弱』という意味  
『正常』と『要介護』の中間段階

## 自治会の取り組み — 役員の仕事軽減 —

災害公営住宅の自治会が発足して長い所で 6 年目、短いところで 3 年目。

どの自治会でも ◎役員のなり手・後継者がいない

◎役員の仕事が大変・・・という悩みを抱えています。

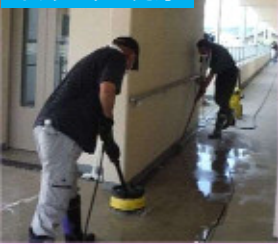
現状改善に向けた各自治会の取り組みを紹介します。



### 桜木住宅

- ◎自治会の中に新たに管理部を創設。
  - ・草刈り、清掃、共益費の管理、リビングの管理を自治会の主な業務とする。
  - ・各棟に棟長、副棟長（1号棟除く）を置く。棟の中で顔がわかる関係を作ることで協力を得やすくする。
- ◎コミュニケーション部分はサロンやサークルが主体的に活動。

ポリッシャー洗浄



手づくり予定表設置



### 鶴ヶ谷住宅

- ◎各イベントに実行委員を設ける。
  - ・役員以外からも広く公募してイベントを実施し、役員の負担軽減。
- ◎自治会会計のパソコン入力による簡略化。
  - ・出納帳に数字を入力するだけで年度末会計報告が自動で出来るシートを取り入れ、パソコン内を整理。
- ◎総務部役員への勉強会。
  - ・案内の書きかた、ポスターの作り方を勉強。



### 宮内住宅

- ◎自治会役員の当番制。
  - ・5年間は各階が1年交代で役員をする。
- ◎役員の仕事内容の見直しと明確化。
  - ・仕事内容が整理され、わかりやすく引継ぎしやすい。
- ◎会計のパソコン管理。
- ◎集会所でのイベントは住民の自主性にお任せ。
  - ・やりたい方が企画し自治会に申請。



新役員会第1回



### 新田住宅

- ◎共益費は納金日を設定。
  - 共益費を銀行振り込みに変えてもらうよう呼びかけ、現金で支払う方には、月1度9:00~10:00の間に集会所に持参してもらう。

共益費集金



引っ越して来たのでよろしく

顔を見れば  
元気がわかる  
お茶、飲んで行きなよ!

新しい方が挨拶に来て情報交換  
納金日もコミュニケーションの場

### ◆桜木地区サークル

桜木地域交流卓球愛好会

桜木住宅集会所



卓球、初心者  
だけで楽しい

コロナウイルスで中断していた桜木地区卓球会が6月から活動を再開しました。卓球に関心のある方は、ぜひご参加ください。初めての方、子供も大歓迎です。卓球を楽しみながら桜木地域住民の交流を進めましょう!!

### 周辺地域情報

### ◆桜木北区サークル

あすなる会：桜木北区集会所



会が始まって  
嬉しいね!

桜木北区は長寿会とカラオケ以外のサークルがスタートしました。三密を避け、窓開放、マスク着用で活動します。この日は「あすなる会」の今期初の集まり。年間予定の確認などを行い、次回より活動スタートです。

### コロナ禍の中で・・・

集会所等が閉鎖され、家に閉じこもって暮らすことを余儀なくされました。住民の方からは、集える場所や、出かけて行ける場所がどんなに大切だったかを実感したとの声を多く聞いています。

そんな状況の中でも、

- ◎散歩に誘い合って出かけた。
- ◎電話だけど互いに安否確認しているよ。
- ◎外のベンチでおしゃべりした。
- ◎一緒に・・・でも少し離れて草取りした。

・・・など

心と体の健康と安否確認のために、今、出来る事をしている・・・という話も多く聞きました。こんな時だからこそ、お互いに気にかけて合う関係が身近にあるといいな・・・と感じる日々でした。

# 地域支援員だより 令和2年10月号

暑い夏が過ぎ、めっきり秋らしくなりましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ インフルエンザ流行の季節も近づいています。今年ではできるだけ**インフルエンザ予防接種**をすることをお勧めします。

コロナ感染が始まって9か月。「怖くて家から出られない」と言う方、「対策すれば大丈夫」と言う方、様々です。怖くて外出できない方、ご近所さん・ご家族・お友達と連絡は取れていますか？ たまには電話をかけ気分転換するのはいかがでしょう。家にいても、家事や室内体操などで、積極的に体を動かしましょう！

コロナ禍でも、町内会や住宅自治会では、**感染防止の様々な工夫・対策**をして活動を行っています。今回は、それらの活動の一部をご紹介します。これからの活動の参考になれば幸いです。

★コロナ対策  
・0000  
・0000  
・0000



名簿に〇を…  
飲物をどうぞ



木  
住  
部



新  
田  
部



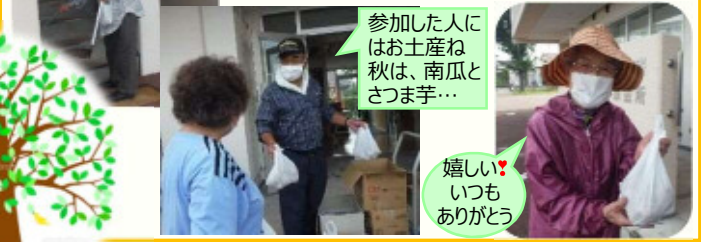
植木がたくさんあり  
足腰が辛いぞ！

この日は、共用部分の掃き掃除と草取り、手すりやエレベーターの拭き掃除など…終了後は役員が資源回収に巡回



ママと  
一緒に  
お手伝い

草取り、植木の剪定、  
通路・階段・集会所の掃除など  
★終了後、参加者に自治会の畑で採れたジャガイモを配布



参加した人にはお土産ね  
秋は、南瓜とさつまいも…

嬉しい！  
いつも  
ありがとう

## 一斉清掃・他



役員会・サロン・イベント終了後は参加者全員で片付け・清掃  
誰が声をかけるではなく、当たり前の様に始まり、終了したら帰ります



密にならないよう  
間隔を取りましょう

高圧洗浄機  
は任せて



自主的に共用部の清掃・花壇の手入れをしている方々や  
環境管理の方々のおかげで、美観が保たれている  
一斉清掃は3ヶ月毎、今回取材できず

可愛い手づくり風車発見



今日の公園は  
ゴミ拾い中心

★コロナ対策: **偶数階と奇数階の参加月を分け少人数で**  
少人数の一斉清掃でやりきれない住宅周辺や公園の草取りは、時間のある時、環境管理部や有志で実施

木  
住  
部

新  
田  
部

### ◆グラウンド・ゴルフは楽しいよ? ~コロナ吹き飛ばせ! 負けないぞ~

『さくらんぼ』は、桜木地区(北区中心に4区住民参加)のグラウンドゴルフサークルです。震災前から活動し20年以上になります。会員は70~89歳。皆さん参加してみませんか? 毎週金曜日午前中活動 第1,3週:大代緑地公園、第2,4週:多賀城市屋内ゲートボール場  
『さくらんぼ』のメンバー

東区は大会に向けチームを結成



### ◆多賀城市民スポーツ大会グラウンド・ゴルフ大会

9月27日(日)  
桜木地区は  
北区と東区が参加

- 【大会注意事項】コロナ対策  
★**感染防止チェックリスト**で対策
- ・家族に感染疑いある人、不可
  - ・健康状態確認書提出
  - ・マスク持参、大会中着用
  - ・こまめな手指消毒実施
  - ・参加者やスタッフ間距離確保
  - ・大きな声禁止
  - ・ゴミ各自持ち帰り
  - ・タオルの共有禁止
  - ・選手記録員以外の観覧不可
  - ・大会後コロナ発症連絡



コロナ禍の中、様々な感染対策をして行事を開催、楽しく参加しています。それぞれの工夫したサロン・イベントの様子と、参加者の笑顔をお届けします。

### 4 住宅それぞれの風景(夏～秋)



もくもくご飯会は…料理作りを休止、お弁当で対応  
テーブルを離し、お話は食べ終わってから

★桜木住宅の〇〇対策  
・前日にテーブル・椅子・備品の消毒・窓開放  
・体温チェック後に参加  
・マスク着用・手の消毒  
・お茶会中止  
・水分補給飲料持参  
※注意事項を参加者に事前配布  
コロナ状況で休止あり

★新田住宅の〇〇対策  
・窓開放  
・テーブル・椅子等消毒  
・原則マスク着用  
・手の消毒 など  
※支援団体が入る場合…体温チェックと集会所以外の共用部も消毒



手にぎり隊と自治会(畑の野菜)とコラボでカレーライスランチ会



ものづくりの会は…対面を避け交互に着席、折紙を組み合わせて花作り



健康増進…マスク着用 苦しくならない程度に！



木管五重奏カラフルの演奏  
「久しぶりに家から出た」「良い音楽を聞かせてもらえた」と喜ぶ声！



7月は自治会倉庫、8月は来客用駐車場を住民が力を合わせて作りました(10名参加)

あっぱれ！お見事！



待機中は隣の距離に注意して



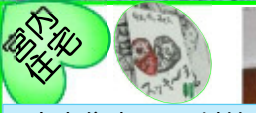
★鶴ヶ谷住宅の〇〇対策  
サロン開催にあたり、「内閣官房コロナウィルス対策に従う」チラシを全戸配布  
・三密を避ける  
・安全な距離を保つ  
・こまめに手を洗う  
・室内換気と咳エチケット



フルート・ヴァイオリン・コントラバス・ピアノ・打楽器による、心にしみる演奏「とても素敵な時間でした」  
最後に住民から切り絵をプレゼント



地域支援員による役員対象のパソコン教室



★宮内住宅の〇〇対策  
・集会所での集まりは少人数で  
・テーブル・椅子等消毒  
・窓開放  
・マスク着用  
・手の消毒  
・共用使用の物は手袋着用で扱う



臨床心理士会サロン…初めての絵でがみに試行錯誤。味のある作品完成!!



日々の草取り、通りがかった住民と会話に「変わらない?!



男性陣が剪定整備した藤棚の下、コロナ禍でも集まれる住民の交流の場に！

いつもありがとう 暇を見つけて作業するから、任せて！

#### 桜木北区サロン 北区集会所



◆桜木北区サロン◆  
北区集会所では、ほぼ毎日サロンを開催(コロナ感染拡大時は一時休止有り)  
・長寿会(桜木地区敬老会)  
・卓球(水曜午後、土曜午前)  
・カラオケ(木曜午後)  
・あすなる会(etc..金曜午前)・他  
興味のある方は覗いてみてください!

#### 桜木東区 花壇



花文字 コロナにかつ!!  
文字通り、コロナが細く、かつが太く咲きました  
皆さんの願いが叶い、コロナが早く終息するように!

#### 周辺地域情報

桜木東区の住宅から500m離れた道路沿い(念仏橋付近)桜木東区町内会の皆さんが、春に花植えし、見事に咲きました。

#### 新田地区 ひだまりカフェ 新田住宅集会所



西部包括主催、認知症予防カフェ…毎月第1水曜日今回は折紙で個々に七夕飾りを製作。その後みんなで脳トレ体操。笑いが溢れていました!  
◆西部包括宮本氏の話◆  
今回は18名の参加。コロナの前は倍位集まっていた。この場が交流の場になっていて、みんなと一緒に工作し、体操することがストレスの解消になっていると思います。月に一度でも会うことで、顔色や全体的な様子を見て健康状態わかります。集会所入り口側では家族の相談会も同時開催。

#### 桜木住宅集会所清掃 きれいに維持するためにご協力をお願いします!

コロナの影響で桜木集会所でのサロンを一部見合わせています。集会所の開閉が少なく、今年は長雨もあり、高温多湿状態でカビが発生。急遽、ポスターでお知らせし8月28日集会所の清掃を行いました。暑い中、参加して頂いた桜木住宅及び北区の方、誠にありがとうございました。次回の清掃もポスターでお知らせします。皆様、ご協力をお願いします。

発行：多賀城市総務部 地域コミュニティ課  
地域支援員★岩久保久美子★板橋千賀子  
連絡 368-1141 (内線 258)  
E-mail:simin-power@city.tagajo.miyagi.jp

# 地域支援員だより 令和3年2月号

❁春の訪れが待ち遠しく感じるこの頃、まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？  
外に出て体を動かす、みなでお茶会、自由におしゃべり…など、思うようにできない日が続きますが、コロナ禍でも感染防止の様々な工夫・対策をして行った活動の一部を報告します。

乾燥しているこの時期は、火災が起きやすいので、皆さん、火🔥の始末、コンセントの埃など点検を忘れずに。万が一の備えとして、火災時の避難経路や対応など、チェックしておきましょう。

## ◆火災避難訓練◆

いざという時のために、訓練は有効です  
次回開催時も積極的にご参加ください！



鶴ヶ谷・新田・宮内住宅にて初めて宮城県住宅公社主催の火災避難訓練が行われました。  
桜木住宅も実施予定です。

火事を発見したらどうする？  
事前に確認しておくの良い事は…

火事を皆に知らせるには？ 非常ベルはどこにある？ 消火器はどこにある？ どこから何で逃げる？  
ベランダから逃げれる？ 避難場所はどこ？ 消防へ通報は？ 点呼/報告は？

### ◆避難訓練の流れ

項目	詳細	担当者
火事発生	○号棟 ○階 ○号室より出火	
1 火事発見	「火事だ！火事だ！」とみんなに知らせる	
非常ベル	非常ベルを押す	
2 初期消火	消せそうな火は近くの消火器で初期消火	
初期消火失敗	消せない火/「初期消火失敗」避難	
出火場所確認	1F受信機で火災場所を確認	
3 避難	それぞれ火元から離れる方の階段で逃げる	全員
避難誘導	避難誘導担当者は住民を避難場所に誘導する	
4 消防へ通報	火事が救急か:「火事です」 住所は:「多賀城市□□△-△-△○○住宅」 目印は:「○○の近く」 状態は:「○号棟○号室出火/煙が出ている」	
点呼	班長は階員の点呼を取る	
5 人員報告	班長は点呼人数を会長に報告	
6 二次避難	状況により二次避難場所に逃げる	全員

### ♡鶴ヶ谷住宅

10月6日(火)  
鶴ヶ谷住宅は、これまで自治会が毎年行っており公社の訓練でも役員が機敏に動いていました。



事前打ち合わせ 非常ベルを押す



消火器の使い方 反省会(消防/公社/自治会)

### ♡新田住宅

10月7日(水)  
住宅単独で初めての訓練(例年は新田三区で防災訓練)



事前打ち合わせ 非常ベル/初期消火



水消火器は参加者全員が体験 反省会&非常食の試食実施

### ♡宮内住宅

11月29日(日)  
住宅単独で初の訓練(例年は桜木南区で防災訓練)



初期消火 水消火器は8名が体験



訓練前に「部屋の中で非常ベルの聞こえ方を確認」と住民へ連絡。反省会では「聞こえにくい」「対策が必要!!」の声があがりました。

## ◆自治会勉強会「消防訓練」 清水沢東住宅

～実践的な防災訓練を体験し今後の取組みを考えよう～

9月20日(日)岩手大といわて連携復興センター主催で、「消防訓練」の勉強会が開催され、清水沢東会、鶴ヶ谷住宅自治会、新田住宅自治会が参加しました。

各自治会の消防訓練の取り組みの共有と蹴破り戸(ベランダにある隣りとの境)体験を行いました。

蹴破り戸体験では、家にある物を使って、何が一番壊れやすいかを確認。

※後ろ向きで、足の裏全面で蹴るのが有効

- ★片手はベランダの手すりをしっかり持ち、体を支えると良い
- ★ベランダの履物は踵のある履物が良い



他地域の取り組みは、大変勉強になりました！

コロナ禍の中、様々な感染対策をして行事を開催、楽しく参加しています。  
 昨年植えたパンジーなども寒さに耐えながら花を咲かせています。寒さ対策をして散歩はどうでしょう！

**花植え**

**4 住宅それぞれの風景(秋～冬)**

**一斉清掃**



手にぎり隊とパンジーやビオラの花植え 西側道路脇の花壇と2・3号棟間の花壇、プランターに植えました。



終了後には佐藤会長が丹精込めて作った大根を参加者に配布

**一斉清掃**



住宅周辺の掃除も広範囲。各棟、協力し合い行っています。

**もくもくごはん会**



月2回 お弁当を購入しご飯会を継続。

皆で食べる  
おいしいね  
食べる時は  
話さないでね

**恒例のクリスマス会**



今年も地域の皆さんと一緒に楽しみました

**花植え**



住民有志で花植え花壇も住民で製作

恒例のクリスマス会  
 コロナ対策は役員で何度も検討し、実施できました  
 餅汁を煮る時以外はマスクを外さないで、換気を致します  
 少し寒いけど我慢して



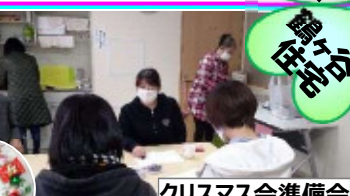
**リース作り/クリスマス会**



**部長会**



月末木曜夜、会長/部長/副部長/総務/支援員が参加し、次回の役員会に向けた話し合いを再開。



**クリスマス会準備会**

児童育成会始動！元気いっぱいの子供達が、お菓子を飾ったリース作りやゲームなどで楽しみました。

住宅自治会役員の動き  
 代議員が決定し、総会資料の準備を開始しています。  
 役員改選に向け、会計や総務等の仕事を洗い出し、引継ぎやすいように改善中、PC講習も継続中。



**花植え**

手にぎり隊から届いた花と一緒に植えました。



**一斉清掃**

住宅の植木と公園2ヶ所を分担



臨床心理士会リース作り  
 苦手な工作だけど、作ってみると楽しいとの声

住宅自治会役員の動き  
 来期は3階が役員当番階、3階住民が集まり、役員決めをしました。  
 2月より引継ぎを開始。総会に向け資料作成も一緒にします。

コロナ対策を行い、絆づくりコンサートを各住宅で開催！  
 素敵な音色に心が癒されます。次回開催も、お楽しみに！

**住宅と周辺地域情報**

「つながり」はコロナに負けない地域支え合い講座  
 東部：市営鶴ヶ谷住宅集会所で10月12日開催



新田住宅 10/5・11/7・12/5



鶴ヶ谷住宅 11/23・1/16・2/28



桜木南区 冬の風景  
 桜木南町内会  
 葉ボタンが見事に咲いています  
 誰でもできるよう準備しています  
 宮内住宅 黄色の雪掻きと帯が迎えてくれ、ほのぼのした風景です



最終回は文化センターにて「お宝発表会」があり、「お茶のみ」「おすそ分け」「散歩」「料理や育児講習会」「ご近所大工の会」等、様々な発表がありました

地域の「お宝」とは…  
 地域で自然に行われている支え合い活動のこと  
 ・近隣とのあいさつやお茶のみ会：ゆるやかな見守り  
 ・立ち話や趣味・学習サークル：情報交換の場  
 「ごく当たり前」の「ご近所づきあい」が「お互いさま」として「支え合う」関係となっています。  
**皆さんの「近所づきあい」もぜひお知らせください！**



桜木住宅 11/29



宮内住宅 12/13・1/30・2/27

**桜木住宅集会所清掃** 11月27日(金)15名参加で大掃除  
 ・桜木住宅 8名  
 ・他地域 4名  
 ・市役所 3名  
 ご参加いただいた方々、ありがとうございました。

桜木 宮内 鶴ヶ谷 新田  
 春の花壇が楽しみです！  
 発行：多賀城市総務部 地域コミュニティ課  
 地域支援員★岩久保久美子★板橋千賀子  
 連絡 368-1141 (内線 258)  
 E-mail:simin-power@city.tagajo.miyagi.jp