

# 地域座談会

～二間戸の祭りとして  
「**さくら祭り**」を定着するために～

## 頼もしい地域

5/29 (水) 永目地区  
7/24 (水) 姫浦地区  
7/29 (月) 二間戸地区



団地集会所にて、二間戸4地区が集い、活発な意見が話し合われ発表  
→来年、3/30 (日) 開催に向け、今後具体化され、実施へ。

地域の課題について、解決策を話し合い、地域で取り組む。 **少子高齢化、人口減少の中でもできる事に目を向け、話し合い、地域で活動する。**

# カミサポ隊員

7月30日 (火) 10:00～15:00 松島庁舎3階  
松島庁舎にて、第2回生活支援・介護予防サポーター養成講座が開催されました。  
15名の登録がありました。(姫戸2名、現在4名に)

「定年まで仕事一筋に頑張ってきた。これからは地域にできる事をして恩返ししたい」と意欲満々!



# 私の楽しみ!

楽しみ方もいろいろ

暑い夏、乗りきる工夫と楽しみを見つけました!?



団地

川本博美さん



神代

前田ヨシエさん

鉢植えにスイカが3個、おいしそう!

縁側に、ごうやの日除け!  
見事に成長、内側は涼しい風が。  
目にも優しく、実ったごうやは料理に。

# コーディネーターだより

第22号 (令和6年7月)

姫戸在宅介護支援センター  
0969-58-3633  
生活支援コーディネーター 橋本

## 西川内:耕作放棄地対策

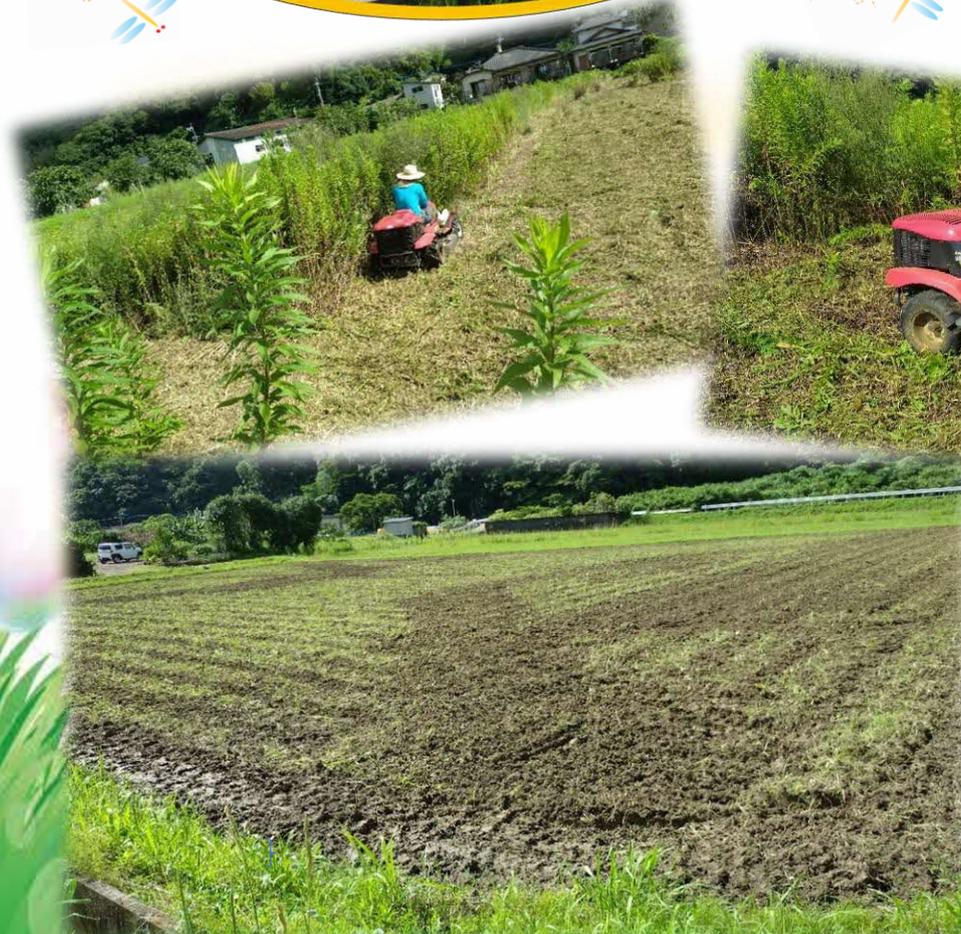
第2弾!

～西川内自然を守る会～

活動準備が着実に進んでいます。

6/7 (金) 機械導入!

6/29 (土) 第1回総会。今後の活動  
について確認。



7/21 (日) 3班より各2名  
機械操作の試運転

8/4 (日) 登録者で活動  
可能な方により機械  
での除草が難しい  
畔(あぜ)や周囲等  
の除草予定

みるみる綺麗な風景がよみがえっています!

## 地域の癒し



## 本郷川

誰かの放流から住み着いている「鯉」  
地域の方や、散歩を日課にされている方を楽しませてくれています。

今年の5月には**蛍**も増え、「きれいだった」との情報を受けました。来年を楽しみます。

## 七夕飾り



写真提供：村枝昌子さん

7月7日 七夕

通いの場で百歳体操の後、七夕飾り作り。  
季節の行事を地域で楽しむ地区がありました。

(神代・永目)

公民館に集まり、一緒に取り組む作業は楽しみはもちろん、認知症予防に効果大。

# 西川内体力測定

7/31  
(水)

96歳

つま先が上がっています！  
毎日、指先を開く等、自主的に取り組まれているそうです。



保健師より：ほとんど、1月の測定と変わらず、維持できている。今後も**百歳体操**を続けつつ、転倒予防のため、足の**指先**を鍛える運動を取り入れるとよいでしょう。と指導がありました。



普段はシルバーカー使用。買い物や竹中医院へも歩行。野菜や花を作り、百歳体操、グランドゴルフ、社協の「カモメでサロン」を楽しみにされています。

## お知らせ



※ジップラインイメージ

## ジップライン

姫戸の白嶽森林公園に新たな娯楽（アウトドア）施設ができます。  
白嶽山頂から中岳へ（350m）  
約40秒間の空中飛行  
今年の秋口に開業予定。

運営スタッフ募集中！  
観光おもてなし課  
0964-26-5512

## 熱中症

ぼーっとなったり、身体が重かったり、何もしたくなくなったり、食欲がない、そんな症状はありませんか？  
もしかしたら、熱中症かもしれません。

年々、暑さが強まっています。  
日中の気温が34～37度と体温を越す勢いです。  
あなたは予防のため、どんな対策をされていますか？  
**水分補給**はもちろん、**栄養・睡眠や休養**が大事と言われています。  
高齢者は暑さや喉の渇きなどを感じるのが鈍くなっています。  
エアコンを使用し、水分は**こまめ**に取りましょう！

食事：3食  
バランスよく

水分  
1,500CC

睡眠：  
7～8時間