

ご存じですか?「まめなかポイント制度」

まめなかポイント制度は、地域の中で元気に活動されている高齢者の皆さんを応援するしくみです。この制度に登録いただくと、みなさんが開催する「なごやか寄り合い」の取り組みに対してポイントが accrues。ためたポイントは、交付金として現金にかえることができます。

ポイントについて

- ◇1回当たり1,000ポイントが付与されます
- ◇1,000ポイント=1,000円で現金に交換することができます
※所定のお手続きが必要です

対象となる活動

- ◇なごやか寄り合い活動として実施している活動
- ◇ボランティア行事用保険等の保険に加入している活動
※保険加入がない活動は対象になりません。

お問合せ先:松江市ボランティアセンター 電話:0852-27-8388

Q & A

バスでのお出かけ行事は対象になりますか?

対象になります。ボランティア行事用保険等の加入をお願いします。

好評につき、今年も開催!! なごやか川柳コンテスト

松江市社会福祉協議会ではなごやか寄り合いをテーマに川柳コンテストを行います。なごやか寄り合いに参加してふと感じたことなど、川柳にしたためてみてはいかがでしょうか。

- 応募期間 令和7年8月1日～令和7年10月31日
- 応募資格 なごやか寄り合い世話人の方、参加者の方、関係者の方
- 応募方法 応募用紙に記入いただき、郵送・FAX・松江市社協・公民館へ直接ご提出下さい。

パソコンやスマートフォンからもご応募いただけます。詳しくは応募要項をご覧ください。

～なごやか寄り合いで川柳づくりをしてみませんか～
なごやか寄り合いについて日頃の思いを語り合いながら、みんなで川柳を作ってみませんか?
みなさんのなごやか会場から名作が生まれるかも!?
詳しくは地区担当職員までお問い合わせください!応募用紙を持ってお邪魔いたします!

みなさんの
川柳作品
待っています

なごやか寄り合いに関するお問い合わせは・・・

松東地域包括支援センター 0852-24-1810	中央地域包括支援センター 0852-24-6878	松北地域包括支援センター 0852-82-3160
松南第1地域包括支援センター 0852-60-0783	松南第2地域包括支援センター 0852-52-9570	湖南地域包括支援センター 0852-24-1830

松江市社協のホームページでも情報発信中!!

松江市社会福祉協議会



松江市社協のトップページから
事業一覧>地域福祉課関連>なごやか寄り合い事業で
見ることができます。

スマートフォン
からもアクセス!



こちらの二次元バー
コードを読み取ると
なごやか寄り合いの
ページへ直接移動
します。

なごやか通信

令和7年
8月発行

行ってよかった!なごやか世話人研修会、各地区で開催中!

地区社会福祉協議会を中心に、なごやか世話人さんのための研修会がそれぞれの地区で開催されています。今回は大庭地区と鹿島地区の取り組みをご紹介します!

大庭地区 なごやか事業ボランティア研修会(見本市)

- ・ブームを先取り!!「eスポーツ体験」
(講師:企業警備保障株式会社)
- ・身近なものを使って楽しもう!!「身近なものを使ってのゲーム」
(講師:島根県レクリエーション協会)
- ・昭和の時代にタイムスリップ!!「回想法体験」
(講師:松南第1包括CSW 安部)

令和7年2月18日(火)に開催された研修会には大庭地区のなごやか寄り合いから21名の世話人の方々が参加されました。研修後には「実際に体験をしたことでなごやか寄り合いでの活動のイメージが湧いた」、「身近なものでも工夫を凝らせばいろいろな遊びができる。自分たちでも考えたい」と感想をいただきました。今回の研修会では、大庭地区にある企業警備保障株式会社さんにお越しいただき、eスポーツ体験の機会をご提供いただきました。「難しそう」「自分には無理」と思われがちなeスポーツですが、実際に体験された皆さんは楽しく、思わず熱中されていました。

松江市社協主催の「なごやか見本市」を参考に、大庭地区バージョンを初めて開催しました。主催者の「参加者が一緒に楽しめる内容にしたい」という意向に沿った形で実施できたと思います。今回の研修をきっかけに、「なごやか寄り合い」や地域の活動の輪が広がることを願っています。

社協担当から
ひとこと!



鹿島地区 なごやか寄り合い世話人研修会

- ・みんなで楽しめるレクリエーション (講師:島根県レクリエーション協会)
- ・グループに分かれて情報交換会

鹿島地区では年2回なごやか世話人会を開催し、ニュースポーツ体験やフレイルに関する寸劇、地区内のなごやか寄り合い事例紹介など、世話人同士の横のつながりが深まる活動を展開されています。

今年度の1回目は7月11日(水)に鹿島公民館で開催されました。身の回りにあるものを活用したレクリエーションでは笑い声が絶えず、「これはうちのなごやかでもできるわあ」との感想が聞かれました。情報交換会では日々の悩みやアイデアなどの話題で盛り上がり、あっという間に時間が過ぎていきました。

いつも明るく、熱心で、にぎやかに活動されています。人と人とのつながりを大切に、なごやか寄り合いがこれからも「地域の宝物」として続いてほしいと改めて感じました。

社協担当から
ひとこと!



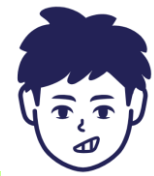
地区担当スタッフの紹介

みなさんこんにちは!松江市社会福祉協議会の地区担当職員です。
なごやか寄り合いのことで何かご質問やご相談がございましたら、遠慮せずにお声をかけてくださいね。



松東エリア 満田(連絡先:24-1810)

「こんな話をしてほしい」「なごやか寄り合いで何をしたらいいかな」など、お気軽にお声かけください♪ みなさんと一緒に楽しみながらその地域の魅力を知っていききたいと思います。よろしくお願いします



中央エリア 安部(連絡先:24-6878)

中央エリア担当の安部遼人です。昔の松江の写真をしながら当時の思い出を語り合う「回想法」をなごやか寄り合いでしてみませんか?
今年度もたくさんの会場に足を運びます!



松南1エリア 安部(連絡先:60-0783)

みなさん、おはこんばんにちは!! これまでは回想法をメインにお邪魔させていただいていましたが、現在新たな「秘策」を準備中です。出張料は無料です^^ぜひお試しください!一緒に笑顔になりましょう!!



湖南エリア 奥村(連絡先:24-1830)

なごやかを すうならおくむら よんじやって
笑って・学んで・まめんなあが!楽しい時間を過ごしましょう(〇〇)/いつでもどこでも駆けつけます
呼ばれなければ押しかけます(▽▽)♪



松東エリア 四宮(連絡先:24-1810)

なごやか寄り合いの場で、皆様と一緒に楽しい時間を過ごせたらと思っています。微力ながら、地域を盛り上げるお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。



松北エリア 宮廻(連絡先:82-3160)

なごやか寄り合いは「笑顔」「元気」「喜び」「安心」の源であり、地域の大切な宝物です。これからも皆様と一緒に楽しみながら、活動のお手伝いをしていきたいと思っています♪



松南2エリア 岩本(連絡先:52-9570)

地区担当者として3年目となり、今年はなごやか寄り合い会にも積極的に参加したいと思っています。是非、お誘い・ご相談お待ちしております。気軽にご連絡ください。

3つの声掛け 熱中症予防をしましょう



1. こまめな水分補給を一緒に
「のどが渇く前に、みんなでお茶にしましょう」
2. 室温と体調のチェック
「今日は暑いので、エアコンを使いましょうね」
3. 無理をしない活動調整
「ゆっくりで大丈夫。休憩を多めに取しましょう」

「青」と書かれているけれど、文字は赤い…!?そんな“まぎらわしさ”が、脳にいい刺激!

脳を活性化!『色読みゲーム』に挑戦しよう

「青」と書かれた文字が赤色で表示されたら、あなたは何と答えますか?
正解は…「赤」!
このように、文字の「意味」ではなく、「色」を読み取るゲームを「色読みゲーム」といいます。

【準備するもの】…紙とペン、色ペン(赤・青・緑・黄など3~5色)
【遊び方】

- ① 色の名前(例:「赤」「青」「緑」など)をいろいろな色のインクで書きます。
例:「青」(赤色で書く)、「赤」(緑色で書く)など
- ② 10~20個ほど用意したら、スタート!
- ③ 順番に、文字の「色」を声に出して読み上げていきましょう。

音楽を流してリズムに合わせたり、
タイムを計って「何秒で読めるか」
みんなで挑戦したりするのも
楽しいですよ



読者のみなさんも、色読みゲームにチャレンジ!!

赤

黄

緑

黒

紫

茶



耳より情報

ご存じですか?eスポーツ

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、テレビゲームやパソコンのゲームを使って、楽しんだり競い合ったりする“新しいスポーツ”のことです。最近では、国内外の大会で活躍する若い選手も多く、世界的にも注目されています。

また、シニア世代の参加も広がっていて、ゲームを通じて「楽しく脳を使う」「人とつながる」新しい健康づくりとしても注目されています。たとえば、「太鼓の達人」や「ボウリングゲーム」など、操作が簡単で楽しめるゲームもあり、初めての方でも気軽に体験できます!

若濱道場(竹矢地区)

松江市青葉台の松江市通所型サービスB「若濱道場」では、毎週月・水・金曜日にeスポーツの活動が行われています。メンバーの皆さんは、リズムゲーム「太鼓の達人」を楽しみながら腕を磨き、2024年の鳥取ねりんピックに出場、見事銅メダルを獲得されました!

参加者のみなさんは「親睦を深めながら課題曲に合わせ練習に励んでいます」と語っておられ、意欲的にチャレンジを続けておられます。

eスポーツは、頭と身体と一緒に使う新しい健康づくりのカタチ。楽しみながらできる「太鼓の達人」、ぜひなごやか寄り合いのプログラムにも取り入れてみませんか?

サロンすまいる(大庭地区)

大庭地区では民生児童委員の研修会でコミュニケーションツールの一つとして紹介されたことをきっかけに、eスポーツの取り組みがスタートしました。湖東中学校・大庭公民館を拠点に毎週開催されている通所型サービスB「サロンすまいる」の新しいメニューとして、eスポーツが取り入れられています。ボウリングやゴルフ、テニスなどのスポーツを、手軽に身近で体験できることから、多くの方が楽しまれています。

参加者からは、「時間があっという間で、身体も心も軽くなった気がする」「若い頃に楽しんだボウリングを気軽にできるのがよい」といった声も聞かれました。身体への負担を気にせず、さまざまなスポーツを体験できるのも、eスポーツの魅力の一つと言えるかもしれません。



パチを持つ手もサマになっています
(若濱道場のみなさんと)