

なごやか紹介コーナー

本郷いきいきサロンお茶のみ会（玉湯地区）

玉湯地区本郷のなごやか寄り合いは平成17年に活動をスタートしました。お正月に初釜を実施したことがきっかけでお茶の魅力に惹かれるようになり、「お茶会」のスタイルが定着していったそうです。コロナ禍の影響でしばらく中断していましたが、今年1月に初釜を再開され、30名もの方が参加されました。そこには「やっと再開できた」というスタッフの方の安堵の声とともにお互い再会を喜び合う参加者同士の笑顔がありました。



社協担当から
ひとこと！



お茶という馴染みの風習により幅広い方々が参加され、健康づくり、見守り、世代交流の場になっているのを実感しました。これからも更に世代の幅が広がり、活動が継続されることを期待しています。



ボランティア保険のご案内

ボランティア行事用保険（行事参加者、主催者の補償）

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における「主催者や参加者のケガ」や「主催者の賠償責任（主催者責任）」を補償します。なごやか寄り合い事業も加入対象です。
～すでに加入いただいている皆様へ～
◇行事の中止、延期、参加者の増加・減少などの変更があった場合は、原則として行事開催予定の前日まで、本センターまでご連絡ください。※雨天中止など当日にしか判明しない場合は、翌営業日（開催日が土・日の場合は翌日月曜日）までにご連絡ください。
◇手続きが遅れると延期の手続きや保険料の返れいはできませんのでご注意ください。

ボランティア活動保険（ボランティア個人の補償）

ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償します。補償期間は毎年4月1日から翌年3月31日までとなります。また、途中で加入された場合も3月31日で補償は終了しますので、翌年は4月1日からの更新手続きが必要となりますのでご注意ください。

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



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。

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。

なごやか通信

令和7年

3月発行

なごやか寄り合いで初となるコンテスト企画を実施

松江市社会福祉協議会では、「なごやか寄り合い」の魅力を伝え、地域のつながりを深めるために「なごやか川柳コンテスト」を開催しました。本コンテストは、参加者の皆さんが五・七・五のリズムに乗せて、日々の交流の中で感じたことを表現する場として企画されたものです。今回のコンテストには、111名から280句もの心温まる作品が寄せられました。応募者の内訳は、「なごやか寄り合い」の参加者が5割、世話人が4割、その他（講師・関係職員等）が1割となっており、多くの方にご参加いただきました。

五・七・五で広がる地域のつながり

「なごやか寄り合い川柳コンテスト」では、応募の段階から大きな反響がありました。なごやか寄り合いで世話人と参加者が一緒に川柳を考える会場もあり、なごやか寄り合いの楽しさや魅力を思い思いに詠まれていました。応募作品からは、日々の交流の温かさや楽しさが伝わってきて、改めて「なごやか寄り合い」の魅力を感じる機会となりました。受賞作品は「なごやか通信号外」に掲載していますので、ぜひご覧ください!

なごやか寄り合い全体研修会で
優秀作品の紹介と表彰式を行いました



【最優秀賞】

喉仏 見える程まで 笑う会

喉仏が見える程までという大胆な表現で、なごやか寄り合いが笑いの絶えない楽しくイキイキした場所であることが力強く伝わってきます。

【優秀賞】

大笑い みんな帰って 誰の杖

帰る頃には杖がいなくなるくらい笑って元気になれる場所であることが伝わってきます。

なごやかに 出てこぬ友を 思う今日

なごやか寄り合いがつながりを育む場であり、友人への気遣いやつながりの大切さを伝えてくれる句です。

薄毛でも 七三に分け なごやかへ

「七三に分け」という表現になごやか寄り合い会を楽しみにしている様子がユーモアを交えて表現されています。

協賛団体のご紹介

コンテストの開催にあたり、松江市内の団体よりご協賛いただきました。優秀作品の選考にも関わっていただき、一緒にコンテストを盛り上げて下さいました。心より御礼申し上げます。

一般社団法人 松江市医師会 松江市社会福祉法人連絡会 松江市地区社会福祉協議会会長会



互いの知恵を活かしてより良い運営へ なごやか寄り合いブロック研修会開催！

なごやか寄り合いを運営する世話人の皆さんが、活動の工夫や課題を共有し、より良い運営につなげることを目的に「なごやか寄り合いブロック研修会」を開催いたしました。橋北・橋南の2ブロックに分かれて実施し、合わせて105名のなごやか寄り合いボランティアスタッフの方が参加されました。

研修では、松江保健所健康増進課と松江市介護保険課から情報提供が行われました。松江市介護保険課からは人口統計や介護度データを踏まえながらフレイル予防について説明があり、簡易フレイルチェックも実施されました。また、地区担当CSW（コミュニティソーシャルワーカー）から、各地区での支援事例が紹介され、参加者からは「松江市の現状や支援体制を知ることができた」と好評の声が寄せられました。

研修の後半では、世話人同士の意見交換を目的とした「お知恵拝借シート」を活用したグループワークを実施。運営上の課題を共有し、解決に向けたアイデアや「あったら嬉しい制度」について話し合いました。参加者からは、「他のなごやかへの取り組みを知ることができ、参考になった」「同じ悩みを持つ仲間と意見交換できたことで励みになった」といった声が多数寄せられ、約9割の参加者の方に「グループワークがよかった」と感想をいただきました。

お知恵拝借シート
一部を紹介！

従来より項目が少なくなり、フレイルチェックが簡単にできるようになりました！なごやか寄り合いでも是非やってみて下さい



なごやか寄り合いのお悩み	ワークショップで出たアイデア（例）
参加者が減ってきている 高齢化で退会が相次ぐ	なごやか寄り合い当日に、家まで迎えに行く 案内チラシを直接渡す
担い手・後継者がいない	準備などの手間をできるだけ省いて単純にする 任期を終了した福祉推進員さんにサポーターになってもらう
男性の参加者が少ない	食事付きやゲームなど男性が楽しめる内容を考える 男性の方にもスタッフとして入ってもらう
若い世代が入ってこない	若い人も参加しやすいプログラムを考える 新たに自治会に入った人には声を掛けている
活動内容がマンネリ化	研修会やインターネットで情報収集する 地域の人材を活用（得意なことを活かしてもらう）
予算の確保	参加者にも少しずつ費用を負担してもらう
場所の確保	団地内の公園でターフテントを張って実施する

ワークショップでは各なごやか寄り合いで培われた知恵や工夫が共有され、世話人同士のつながりが深まる有意義な機会となりました。お知恵拝借シートに寄せられたアイデアやご意見は世話人の皆さんと共有させていただき、なごやか寄り合い事業の推進に役立てていきます。今後もこうした交流の場を継続して参ります。ご参加いただいた世話人の皆さま、本当にありがとうございました。

学びと交流の場「なごやか寄り合い全体研修会」開催！

令和6年12月6日、松江市総合福祉センターにて「なごやか寄り合い全体研修会（見本市）」が開催されました。本研修会には、なごやか寄り合いのボランティアスタッフ89名が参加し、地域での活動に役立つ知識や技術を学ぶ貴重な機会となりました。研修会の冒頭では、「なごやか川柳コンテスト」の表彰式が行われ、優秀作品の発表と表彰状の授与が行われました。大ホールのロビーには受賞作品が展示され、多くの参加者が足を止めて作品を楽しむ姿が見られました。

続いて開催された見本市では、8つの出展団体が健康づくりや介護予防に関する出前講座を実施しました。楽しい歌謡ショーやニューススポーツ体験、笑いヨガなどのレクリエーションに加え、オーラルフレイル予防やお薬講座など、実生活に役立つ情報も提供されました。各プログラムは3回に分けて実施され、参加者は関心のある講座を自由に選んで体験しました。参加者からは「学びが多く、すぐに活かせる内容だった」「レクリエーションをもっと増やしてほしい」といった声が寄せられました。今後は、松江市介護保険課や健康推進課と連携しながら、「学び」と「楽しみ」のバランスを大切にしたい研修会を目指し、より充実した内容にしていきたいと思います。

令和6年度 なごやか寄り合い見本市 出展団体

No	団体名	内容	おすすめポイント
①	浩二音楽事務所	楽しい歌謡ショー	懐かしの昭和の歌を披露します。カラオケ好きの人は一緒に歌いましょう
②	ニューススポーツ体験	ニューススポーツ体験	運動が得意な人もそうでない人もみんなで楽しめる球技です。
③	松江市歯科医師会 松江地区歯科衛生士会	オーラルフレイル 予防について	楽しく食べて、楽しくしゃべる健口生活をはじめてみませんか？
④	松江市薬剤師会	お薬出前講座	お薬のことから健康食品やサプリメントまで、お薬の専門家が解説します。
⑤	松江地域活動栄養士の会 山椒の会	食からの フレイル予防	毎日の食事からフレイル予防を！栄養についてわかりやすくお話しします。
⑥	だんだん笑笑クラブ	笑いヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。皆で笑って元気になりましょう！
⑦	しまねリハビリテーション ネットワーク	リハビリ専門職 派遣事業	リハビリの専門職が気軽に楽しめる体操やフレイル予防について優しく指導します。
⑧	ソフトバンク	高齢者スマホ教室	スマートフォンの操作方法について分かりやすくお伝えします。

お知らせ

くらしに役立つ！ なごやか寄り合いで出前講座をしてみませんか？



オーラルフレイル予防講座

滑舌の低下やわずかなむせ、噛めない食品が増える、お口の乾燥など、些細な症状で始まるお口の虚弱を「オーラルフレイル」といいます。松江市内の歯科の先生や歯科衛生士の方がお口の健康について講話をして下さいます！



消費・生活問題出前講座

「自分は騙されない!」と思う人ほど実は危ない!? 消費者トラブルに遭わないために、消費者被害をどうしたら防げるのか、松江市消費・生活相談室から講師を派遣し、分かりやすくお話ししてください！

お申し込み・お問い合わせはこちら！

松江市歯科医師会事務局 0852-23-4418

お申し込み・お問い合わせはこちら！

松江市消費・生活相談室 0852-55-5644