



Support Coordinator

# SCお宝通信

注釈：SCとは、生活支援コーディネーターの略

9月  
VOL.02

## 地域のお宝って何のこと？

地域のお宝とは『人と人のつながり』です。地域社会における人と人のつながりは、日々の暮らしを支え、活力ある地域を育む上で非常に重要です。

近所の人との挨拶や声かけ、地域の行事への参加、ボランティア活動への参加など、身近なつながりはさまざまです。これらのつながりは、孤独感を解消し、精神的な安定をもたらします。困った時に頼れる人がいるという安心感は、日々の生活をより豊かにしてくれます。



▲西町フレンド会（鹿島区）

## 原町区のお宝★

### 「ふくしま涼み処」

県や市で把握し開放している「ふくしま涼み処」。中には、エアコンはつけていないけれど涼しく（クールシェアスポット）利用できるというところも。県の利用期間は9/30（火）となっていますが、「クーリングシェルターみなみそうま」は、10/22（水）まで利用できます。



▲ゆらっとで楽しく活動しています☆

### 「はじめの一步」サロン

市の運動教室を経て、終わってしまったのはもったいないと、今年の6月よりサロン活動を開始しました！

ストレッチやお口の体操などをした後は、アナグラムや穴埋めなどのちょっとした脳トレや朗読、ゲームをしていました。皆さんでさまざまな活動方法を考えながら、笑いが絶えず和気あいあいと楽しまれていました。

ふくしま涼み処 対象施設一覧表

1. クーリングシェルターみなみそうまを兼ねる施設（公共施設）

No.	施設名	開設時間	閉館日
1	南相馬市役所	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
2	小高区役所	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
3	鹿島区役所	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
4	小高保健福祉センター	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
5	鹿島保健センター	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
6	原町保健センター	月～金 8:30～17:15	土・日・祝日
7	南相馬市博物館	火～日 9:00～16:45 ※月曜日が祝、休日の場合は閉館、その翌平日が閉館日となります。	月
8	南相馬市立中央図書館	火～金 9:30～20:00 土・日・祝 9:30～17:00	月
9	小高交流センター	9:00～21:00	-
10	かしま交流センター	8:30～21:00	-

▲市のホームページに一覧表があります

## 小高区のお宝★

### 日鷲神社の「風鈴棚」

夏詣の時期に合わせ、日鷲神社の参道に風鈴棚が設置されました。風鈴の涼しげな音色が響く境内♪

今年の設置期間は終わってしまいましたが、また機会があった際にはぜひ、お参りに訪れてみてください。



▲風鈴の音色には、涼しさを感じるだけではなく、癒し効果や魔除け効果もあるとか…

## 鹿島区のお宝★

### 踊りで皆さんを楽しませます♪『かしま区シルバークラブ』

令和元年に設立し、老人クラブ連合会の市・県芸能発表会で踊りを披露。その後も毎週のように練習を重ねて、ボランティアでデイサービスや鹿島区敬老会などで踊りを披露してくれています。

「見てくれる方が笑顔になるのが嬉しくて」と代表さんは笑顔で話してくれました。地域の活性化につながる活動はまさにお宝！



▲むつみ荘の大広間で練習中  
今年は新しい踊りにも挑戦しています★

## SCの一問一答！ 今回の質問は「○○の秋といえば？」



【所長 青田 敏】

夜の田んぼの散歩道、カエルの大合唱がいつの間にか鈴虫とコオロギの鳴き声に替わっていました。夏の終わりと、秋の気配を感じました。



【秋元 歩】

睡眠の秋。夏の連日の猛暑の疲れと日頃から何かと睡眠不足になりがちなので、涼しくなる秋の夜長に、ゆっくりと休息できれば良いなと…



【西 千晶】

やっぱり食欲の秋！秋といえば、栗にお芋に新米に…(\*ω\*) 美味しいものがたくさんあって幸せです♪



【越田 みのり】

読書の秋！面白そうな本があるとなついつい衝動買いしてしまうため未読の本が多く…まずはそこから楽しみたいと思います。



【古内 綾乃】

香りの秋。私は、この季節に咲く金木犀の香りが大好きです。金木犀の香りを感じると、「あー、秋だな」と毎年季節を感じます。