

# 老人クラブ

参加

助成

老人クラブは、60歳以上の会員で構成された地域を基盤とする自主的な組織です。

仲間づくりを通して、趣味・スポーツなどの生活を豊かにする楽しい活動とボランティアなどの地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。

市では、老人クラブの活動に対して、会員数に応じた助成を行っています。

「参加してみたい」「自分の地区にあるのか知りたい」「新たにクラブを立ち上げたい」と思った方は、ぜひお問い合わせください。

<問い合わせ先> 介護福祉課、石巻市老人クラブ連合会事務局（社会福祉協議会内）

石巻市ホームページ QRコード→



## 老人クラブ一覧

地区		クラブ名	地区		クラブ名
1	石巻	アイトピア・ゴールド	23	河北	馬鞍いーぐする
2	住吉	開北みどり会	24	雄勝	大須長寿鳴会
3	住吉	友寿会	25	河南	山崎にこにこ会
4	住吉	水押ふれあい会	26	河南	和湊町上老人クラブ
5	湊	不動町老人クラブ	27	河南	砂押老人クラブ
6	山下	清水町二丁目老人クラブ	28	河南	柏木老人クラブ
7	渡波	睦和会	29	河南	大番所老人クラブ
8	渡波	清寿会	30	河南	大沢老人クラブ
9	渡波	流留長生会	31	河南	小崎虹の会
10	渡波	双寿会	32	河南	館ねんりんクラブ
11	渡波	小竹浜福祉の会	33	河南	新田いきいきクラブ
12	渡波	長寿会	34	桃生	寺崎上福寿会
13	渡波	渡波なかよしクラブ	35	桃生	寺崎下福寿会
14	稲井	老人クラブふれあい桜	36	桃生	深山・牛田上下親和会
15	河北	成田老人クラブ青葉会	37	北上	大須老人クラブ
16	河北	皿貝万年青会	38	北上	長尾松葉老人クラブ
17	河北	沢田老人クラブ長寿会	39	北上	女川老人クラブ
18	河北	川の上老人クラブ八雲会	40	北上	追波老人クラブ
19	河北	後谷地老人クラブ八幡会	41	北上	O・Kシニア神割会
20	河北	本地老人クラブ老笑会	42	北上	A K Kシニアクラブ
21	河北	三輪田上区福寿会	43	牡鹿	おしか老人クラブかもめ会
22	河北	中野老友会			

# 生きがいデイサービス

参加

家に閉じこもりがちな方を対象に、各地区の会場で、ゲームなどを取り入れた日常動作訓練や制作活動などを行います。

**対象者：** 次のすべてに当てはまる方

- ① 市内に住所を有するおおむね 65 歳以上の者
- ② 家に閉じこもりがちな者
- ③ 介護保険の要支援状態または要介護状態と認定されていない方

**利用回数：** 月 1 回～2 回

**利用時間：** おおむね午前 10 時～午後 3 時  
※利用回数や利用時間は会場により異なります。

**開催場所：** 各地区の集会所や老人福祉センター等

**申込期間：** 随 時



<問い合わせ先> 介護福祉課、各地域包括支援センター

石巻市ホームページ QR コード→



## 活動事例

(河南地区)



## 活動事例

(桃生地区)

活動に参加してから  
気持ちが前向きになった!



みんなとおしゃべり  
できるのが楽しい!



※一例として2地区のみ写真を掲載していますが、  
生きがいデイサービスは各地区で行っています。

## ミニデイサービス

参加

助成

介護認定の有無に関わらず、市内に住む 65 歳以上の方を対象に  
ボランティア等が小規模なデイサービスを実施しています。

開催内容や会場は、実施団体により異なりますので、ご興味のある  
方は、お問い合わせください。

また、小規模なデイサービスを実施しているボランティア等に  
対して市から助成を行っています。

詳しい申請方法は、お問い合わせください。

<問い合わせ先> 介護福祉課

石巻市ホームページ QR コード→



# いきいき100歳体操

参加

いきいき100歳体操は、介護予防や筋力強化に効果的な体操です。どの年代でも、筋力を鍛えることで、筋肉量や筋力を維持することが可能です。

市では、地域の自主活動の中で「いきいき100歳体操」を実践するため、サポーターの養成講座や活動の立ち上げ支援を行っています。

養成講座を受講した団体には、体操のDVDや筋力トレーニングのための重りを一定期間貸し出しします。

また、自主活動を継続している団体には、年に2回程度、市内の理学療法士及び作業療法士を派遣し、参加者の体力測定を実施します。



<問い合わせ先> 介護福祉課

## いきいき100歳体操はどんな体操？

- 1 おもりを使った筋力運動の体操です。
- 2 手首や足首におもりを巻きつけ、椅子に座りゆっくりと手足を動かしていきます。
- 3 準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。



貸し出し用重り

## どんな効果があるの？

- 1 筋力がつき、関節の痛みが軽くなり体を動かすのが楽になります。
- 2 転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになることを防ぎます。
- 3 脳を活性化し認知症を予防できます。



## はつらつ元気教室

参加

専門スタッフによる運動・口腔・認知機能向上、栄養改善等介護予防プログラムを実施し、終了後も地域の自主的活動として継続できるようサポートします。

**開催時期：** 6月～11月のうち全8回

- 参加の申し込みは、例年5月頃に市報でお知らせしています。
- 開催場所や開催日は地域によって異なります。

<問い合わせ先> 介護福祉課、各地域包括支援センター

# 地域介護予防教室

参加

おおむね65歳以上の方を対象に、気軽に参加できる介護予防教室を開催しています。

介護予防教室に参加して、元気な体と心を維持しましょう。

**開催内容：** 運動機能・口腔機能向上、栄養改善、認知症予防、閉じこもり予防、腰痛予防、うつ病のための予防教室等

※開催場所や開催日は地域によって異なります。

<問い合わせ先> 介護福祉課、各地域包括支援センター

石巻市ホームページ QRコード→



# 認知症カフェ



参加

認知症の方やその家族が、お茶を飲みながら、気軽に相談し、情報交換ができる居場所として認知症カフェを開催しています。

名称	会場	問い合わせ先
だるまさんの会	寿楽荘 (日和が丘1丁目1-1)	中央地域包括支援センター
にこにこカフェ	北上川運河交流館前 (水押3丁目66-69)	稲井地域包括支援センター
いろいろカフェ	山下屋内運動場 (錦町6丁目6-1)	山下地域包括支援センター
わたっこカフェ	黄金浜会館 (黄金浜108番地1)	渡波地域包括支援センター
ひなたぼっこ	オンザコーナー (吉野町1丁目5-16)	湊地域包括支援センター
おれんじカフェ	旧丸忠洋品店 (相野谷字飯野川町66番地)	河北地域包括支援センター
にんじんの会	道の駅 硯上の里おがつ (雄勝町下雄勝2-17)	雄勝地域包括支援センター
にじいろの会	北上地区内集会所・保健医療センターひまわり (北上町橋浦字大須215)	北上地域包括支援センター
つながりカフェin牡鹿	牡鹿地区集会所	牡鹿地域包括支援センター
めぐみのカフェ	みやぎ生協 蛇田店 2階 (恵み野1丁目4-14)	蛇田地域包括支援センター

お好きな会場に参加できます。開催日は地域によって異なります。

<問い合わせ先> 介護福祉課、各地域包括支援センター

石巻市ホームページ QRコード→



新しい取り組みです!

# 老人週間の施設入館料無料

参加

9月15日から21日までの1週間は老人福祉法により「老人週間」として定められています。

石巻市では老人週間中、65歳以上の石巻市民の方について、次の施設の**入館料を無料**にします。

施設名	住 所	電話番号 (0225)
石巻市博物館	開成1-8	98-4831
石ノ森萬画館	中瀬2-7	96-5055
雄勝硯伝統産業会館	雄勝町下雄勝2丁目17	57-3211
おしかホエールランド	鮎川浜南地内	25-6422
石巻市震災遺構門脇小学校	門脇町4丁目3-15	98-8630

- ※ 受付時間は各施設に確認してください。
- ※ 一緒に行く方で無料対象外の方は、入館料が必要です。
- ※ 館内案内等は料金がかかることがあります。
- ※ 一部、特別展・企画展は入館料が必要な場合があります。

## 老人週間とは

- ・国民の間に広く老人の福祉について関心と理解を深める
  - ・老人自らが生活の向上に努める意欲を促す
- という二つの目的のために定められています。

(老人福祉法第5条第1項)

老人の日、老人週間には、こうしたことについて考え、取り組むきっかけのひとつとして、様々な行事や広報活動を行っています。

<問い合わせ先> 介護福祉課

# 働くこと

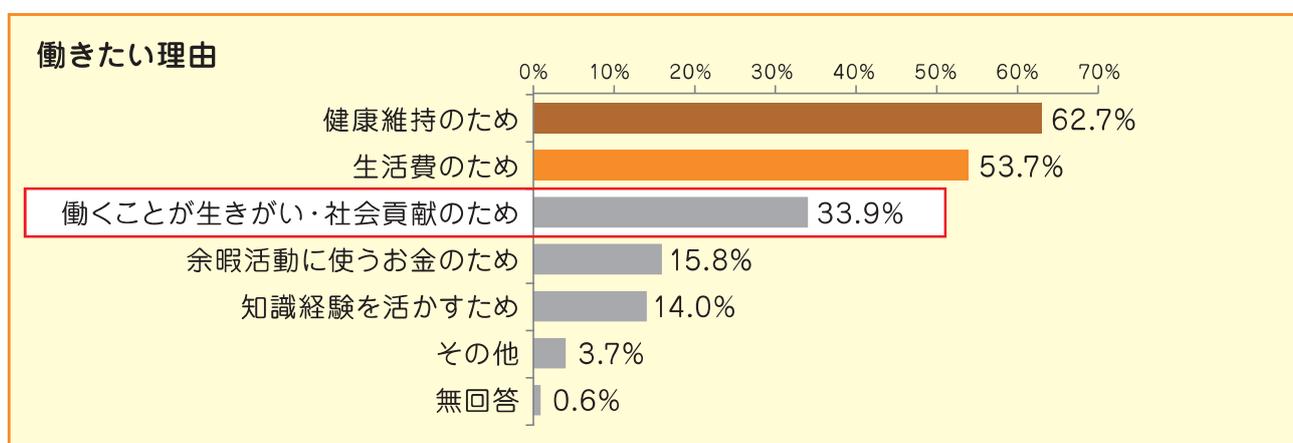
参加

今まで生活してきた中で培ってきた能力や知識・経験を活かして働くことは、金銭の収入以外にも得ることがたくさんあります。

生活基盤づくり、生きがいづくり、自立支援、健康づくり、社会とのつながりなど、様々な効果が期待できます。

令和5年2～3月に実施した65歳以上の方に対するアンケートでは、3割の方に就労の意向あり、生活費のため以外にも様々な理由が見られました。

令和5年2～3月実施 65歳以上の方対象の就労に関するアンケート



石巻市では、次の機関等と連携して、働きたい方の後押しをしていきます。

## シルバー人材センター

市内に居住する、60歳以上の健康で働く意欲のある方はどなたでも会員になることができます。

毎月2回開催している、入会説明会に参加し、入会申請することが必要です（年会費3,000円）。

### 問い合わせ先

公益社団法人  
石巻市シルバー人材センター  
住所：石巻市南中里三丁目  
14-3  
電話：0225-94-3683

## ハローワーク

ハローワークの窓口で仕事をお探しの方の状況に応じて各種サービスをご用意しております。

就職活動で分からないことがあれば、積極的に窓口をご利用ください。

### 問い合わせ先

ハローワーク石巻  
職業相談部門  
住所：石巻市泉町4-1-18  
電話：0225-95-0158

## 合同企業説明会

60歳以上の方を対象に、年に数回説明会を開催しています。

開催時期等は市報等でお知らせいたします。

### 問い合わせ先

介護福祉課、商工課

# 自宅でできる!筋力アップ体操 (初級編)

(フレイルを予防する体操)

## もも上げ運動(腸腰筋)

 ポイント

イスに座った姿勢で、足踏みをおこないます。  
腕を振りながら、足を左右交互にゆっくり上げます。



## 足の横上げ運動(中殿筋)

 ポイント

イスの背もたれ等を両手でつかんで立ちます。  
「1, 2, 3, 4」で右足を横に上げます。  
「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします。  
右足が終わったら、左足も同様に行います。



## 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

### ポイント

イスに座った状態で、膝を伸ばして足を前に上げていきます。  
「1, 2, 3, 4」で右のひざをゆっくり伸ばします。  
「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします。  
右足が終わったら、左足も同じように行います。



## つま先・かかと上げ運動(前脛骨筋・下腿三頭筋)

### ポイント

イスに座った状態で、ゆっくりかかとを上げます。  
「1, 2, 3, 4」で元に戻します。  
次に、ゆっくりつま先を上げます。  
「1, 2, 3, 4」で元に戻します。



# お問い合わせ先一覧

## 市役所

名称	電話番号 (0225)	住所
保健福祉部介護福祉課	95-1111	石巻市穀町14番1号
河北総合支所市民福祉課	62-2117	石巻市相野谷字旧会所前12番地1
雄勝総合支所市民福祉課	57-2113	石巻市雄勝町雄勝字下雄勝12番地42
河南総合支所市民福祉課	72-2112	石巻市前谷地字黒沢前7番地
桃生総合支所市民福祉課	76-2111	石巻市桃生町中津山字江下10番地
北上総合支所市民福祉課	67-2113	石巻市北上町十三浜字小田93番地4
牡鹿総合支所市民福祉課	45-2113	石巻市鮎川浜鬼形山1番地13

## 社会福祉協議会

名称	電話番号 (0225)	住所
石巻市社会福祉協議会	96-5290	石巻市穀町15番2号

## 地域包括支援センター

担当地区	名称	電話番号 (0225)	住所
中央	石巻市中央地域包括支援センター	21-5171	石巻市門脇町一丁目2番21号
稲井・住吉	石巻市稲井地域包括支援センター	93-8166	石巻市大瓜字箕輪17番地
蛇田	石巻市蛇田地域包括支援センター	92-7355	石巻市蛇田字小斎61番地1
山下・釜・大街道	石巻市山下地域包括支援センター	96-2010	石巻市山下町二丁目1番5号
渡波・荻浜	石巻市渡波地域包括支援センター	25-3771	石巻市新成一丁目7番地1
湊	石巻市湊地域包括支援センター	90-3146	石巻市緑町二丁目1番1
河北	石巻市河北地域包括支援センター	61-1252	石巻市大森字内田1番地28
雄勝	石巻市雄勝地域包括支援センター	61-3732	石巻市雄勝町小島字和田123番地
河南	石巻市河南地域包括支援センター	86-5501	石巻市鹿又字八幡前15番地
桃生	石巻市ものう地域包括支援センター	76-5581	石巻市桃生町中津山字八木46番地3
北上	石巻市北上地域包括支援センター	61-7023	石巻市北上町橋浦字大須215番地
牡鹿	石巻市牡鹿地域包括支援センター	44-1652	石巻市鮎川浜清崎山7番地