

しゃべってみっけ

よもの会



月間ニュースレター

2026年4月 VOL.65



4月のよもの会

- 入学の思い出 -

- 輪投げゲーム -

来月の予定



入学の思い出



よもの会は、毎回自己紹介から始まります。4月は「入学の思い出」というテーマから学校や先生にまつわる話をメンバーさんからいただきます。

たくさん話題が上がりました。その中では男子校のお掃除事情や、女子高の制服で盛り上がりました😊「小学校や中学校のことね？何かあったかしら」とゆっくり言葉を探す様子もあり、穏やかな時間を皆さんと過ごすことができました。「何十年も前のことだからもう思い出せない」と話される方も、初恋の話題では「よく聞かれる話題だね」と自然と笑みがこぼれていました😊

思いだされてお話しくださっている間は、表情が一瞬明るくされたり、イキイキされている様子が印象的でした。またぜひ素敵なお話をお聞かせくださいね😊



輪投げゲーム



自己紹介の後は3月のお話でメンバーさんがやりたいという声から輪投げゲームにチャレンジ😊。早速ゲームスタートです！3チーム🌸🍌🍷にそれぞれ分かれて、手作り輪投げの感触を確かめます。「こっちの3点を狙うからね」と輪を持つ手に力が入ります👊。「やったー」「こっちの的がいいよ」「がんばれー」「うまい」「手を伸ばしたら入るよ」と点が入る度に、ハイタッチで喜んだり、大きな歓声が上がりました😊。「今度こそは」と輪に念を入れる姿も🙏。作戦会議中も自然と会話が弾み、笑顔が溢れます。

さくら🌸チームがリードの中😓😓、最後ボーナスポイント獲得できれば、優勝の可能性が！結果は奇跡の大逆転でウィンチームの優勝🏆「皆さんの腕が良かったからだね」と労う声があり、メンバーさんのあたたかい思いに触れることができました。これからも楽しい時間を皆さんと過ごしていきたいですね。次回もお楽しみに🎵



チーム	1回	2回	3回	4回	5回	
サクラ	6	7	3	8	1	25
ドーナツ	2	2	1	8	5	18
ウィン	0	0	6	10	23	39



来月のよもの会



●日程 令和8年5月12日(火)

●時間 14:00~15:30

●場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

今年もプランターで野菜を育てたいと思います。来月は野菜の苗を買いに行けたらと思っています。お天気に恵まれますように🌞来月も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。

お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係

TEL 27-8574 FAX 27-8576

mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp

しゃべってみっぺ

よもの会



月間ニュースレター

2026年5月 VOL.66



ダイユーエイトへ行こう



よもの会では、自己紹介から始まります。5月の車の免許更新についての話題が上がりました。「運転をやめると移動が大変」「家族がいるから助かっている」といった声が聞かれる一方で、「返納のタイミングが難しい」と生活に欠かせない移動手段について、それぞれの思いや不安を語り合う時間となりました。

その後はプランター野菜づくりに向けて、メンバーさんと一緒にダイユーエイトへ苗を買いに行きました。お天気は最高で、少し風は強かったものの、気持ちの良い外出日和となりました。出発前には消防署前で消防車を背景に記念撮影😊「近くで見ると迫力あるね」「勤めていた昔を思い出すよ、敬礼で写真を撮ろう」と自然と笑顔が広がります。

5月のよもの会

- ダイユーエイトへ行こう -

来月の予定



ダイユーエイトへ行こう

店内では枝豆や野菜の苗の前に、「どれが育てやすいかな」「たくさん収穫したいね」と相談しながら苗選びを行いました。物価高騰の影響もあり、「まずは広告の品から見ようか」と話される姿もあり、皆さん値段や種類を見比べながら真剣に選びました😊選んだ枝豆は「マイクロ」「ジャンボ」などさまざまな種類があり、「食べ比べしたいね」と期待が膨らみます🌱帰り道では、「収穫したら塩ゆでがいいね」「みんなで食べたら美味しそう」と自然と会話が弾みました。「ビール🍺に合いそうだね」という声もありながら、「最近は体調にも気をつけないとね」とお互いを気遣う場面もありました。「皆で話しながら歩くとあっという間に行けるね」という声もありました😊



今年はトマト🍅、ピーマン🌶️、きゅうり🥒、枝豆🍵、ナス🍆を購入。野菜の苗は後日スタッフがプランターに植えました。育てた野菜と一緒に調理をして食べたいですね。これから育てていく野菜の成長を楽しみにしていきましょう。次回もお楽しみに♪

しゃべってみっぺ!



来月のよもの会



- 日程 令和8年6月2(火)
- 時間 14:00~15:30
- 場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

来月は室内ゲームをしたいと思います。野菜の苗の成長も気になりますね😊
来月も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。

お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係

TEL 27-8574 FAX 27-8576

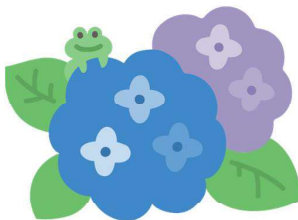
mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp





しゃべってみっけ

よもの会



月間ニュースレター

2026年6月 VOL.67

6月のよもの会

- すごろくをしよう! -

- 野菜の成長 -



すごろくをしよう!

6月は遊んで学べるすごろくをしました。主人公の認知症のある方の暮らしに起こる日常の出来事が書かれたマスに、自分に置き換えたコマを進めていきます。サイコロをふりながら、「火を使うときには必ずその場を離れない習慣をつけている」「新聞を読むのが面倒になってくるのはよくわかる」「認知症サポーターは何?」と、日常の習慣や様子、初めて聞く言葉などメンバーさんから次々と話題が。学びもたくさんでした。初めはゲームなので勝ち負けを意識しましたが、ゆっくり進むことで、自然と今の現状を話してくださるメンバーさん。中には作る料理は「いわきだとサンマの塩焼きかな」と馴染みのあるメニューを提案してくださるメンバーさんも。すごろくの主人公を自分に重ね「近い将来の自分だったら」と話題が尽きませんでしたね!! また、たくさんお話を聞かせてくださいね。



きゅうり



トマト



プランター野菜の成長

今年のトマト、ピーマン、きゅうり、枝豆、ナス。私たちはたくさんの肥料のおかげか、とても大きく成長しています。写真のきゅうりは3本食べごろになり中旬にスタッフが収穫!!ほかの苗もあつという間に背丈が1mほどに。きゅうりはさらにツルが伸びて、日々の成長が楽しみ。8月の調理まで、食べごろの野菜はスタッフで収穫後、冷凍にして準備していきます。さらに成長して、たくさん収穫できることを楽しみに♪

ピーマン



しゃべってみっけ!



来月のよもの会

- 日程 令和8年7月7日(火)
- 時間 14:00~15:30
- 場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

来月はたくさんお話しできる時間になりたいと思います。野菜の成長も気になりますね。来月も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。

お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係

TEL 27-8574 FAX 27-8576

mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp



よもの会



月間ニュースレター

2026年7月 VOL.68



来月の予定

よもの会は、毎回自己紹介から始まります。7月は「夏に食べたいもの」をテーマにお話しました。「暑い日は、つるっと食べられる麺がいいよね」「ソーダ味のアイスが食べたいよね」と、それぞれの夏の楽しみを教えてくださいました。

8月は、今年はどうどんに挑戦🍌🍌🍌メンバーさんからの声にあった料理を計画しています。「粉から作るうどん」に挑戦とプランターで育てた夏野菜を調理して食べたいと思います。

メンバーさんからはうどんの薬味について「薬味は大葉がいいね」「生姜も合いそう」「早く食べたいね」と話しながら、皆さんで相談しました。今から完成を楽しみにされている様子が印象的でした。



野菜の観察

来月のうどんの後は、プランターの夏野菜の観察をしました。ナスときゅうりは食べごろに！🍆きゅうりは顔より大きなサイズになっていました🍆赤色ピーマンはまだ緑のまま、収穫は待つことに🍅トマトも食べごろでした🍅野菜はメンバーさんと分け合いました。ぜひ、野菜の味を教えてください。6月は雨が降る日が多かったので、ぐんぐん野菜が大きくなっていました🍆



7月のよもの会

- 来月の予定 -

- 野菜の観察 -

- お話会 -

🍌 お話会 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

お話会では、第10期認知症施策推進計画の改訂に向けて実施したアンケート結果をもとに、「相談」について皆さんと意見交換をしました。「相談って、あまり良いイメージがないよね」「自分をさらけ出すことだから、相談するなら信頼できる人がいいよね」と率直な思いを話してくださいました。また、「自分の親のケアマネジャーさんがいたから相談ができた」と、ご自身の経験が話される方もおり、相談できる相手とのつながりの大切さを改めて感じる時間となりました。メンバーさん一人ひとりの言葉から、安心して話せる場や信頼関係の大切さを学ぶことができました。相談は勇気が必要だからこそ、「この人なら話してみよう」と思える信頼関係や、日頃から顔の見えるつながりが、安心して暮らし続けるための大切な支えになることを改めて感じました。



アンケートの結果から
意見交換をしました。

認知症施策推進計画策定のためのアンケート（本人向け）
認知症施策推進計画策定（認知症施策推進計画）
調査日：令和8年 月 日

【はじめに】

このアンケートは、皆さまに意見を聞き、施策を改善したうえで、これからのいわき市の認知症施策を一緒に考え、認知症になっても安心して暮らすことのできるまちをつくるためのものです。ご回答をお願いいたします。

【お答えください】

1. あなたの年齢は？（男性/女性）

2. あなたの性別は？（男性/女性）

3. あなたの年齢は？（男性/女性）

4. あなたの年齢は？（男性/女性）

5. あなたの年齢は？（男性/女性）

6. あなたの年齢は？（男性/女性）

7. あなたの年齢は？（男性/女性）

8. あなたの年齢は？（男性/女性）

9. あなたの年齢は？（男性/女性）

10. あなたの年齢は？（男性/女性）

11. あなたの年齢は？（男性/女性）

12. あなたの年齢は？（男性/女性）

13. あなたの年齢は？（男性/女性）

14. あなたの年齢は？（男性/女性）

15. あなたの年齢は？（男性/女性）

16. あなたの年齢は？（男性/女性）

17. あなたの年齢は？（男性/女性）

18. あなたの年齢は？（男性/女性）

19. あなたの年齢は？（男性/女性）

20. あなたの年齢は？（男性/女性）

21. あなたの年齢は？（男性/女性）

22. あなたの年齢は？（男性/女性）

23. あなたの年齢は？（男性/女性）

24. あなたの年齢は？（男性/女性）

25. あなたの年齢は？（男性/女性）

26. あなたの年齢は？（男性/女性）

27. あなたの年齢は？（男性/女性）

28. あなたの年齢は？（男性/女性）

29. あなたの年齢は？（男性/女性）

30. あなたの年齢は？（男性/女性）

31. あなたの年齢は？（男性/女性）

32. あなたの年齢は？（男性/女性）

33. あなたの年齢は？（男性/女性）

34. あなたの年齢は？（男性/女性）

35. あなたの年齢は？（男性/女性）

36. あなたの年齢は？（男性/女性）

37. あなたの年齢は？（男性/女性）

38. あなたの年齢は？（男性/女性）

39. あなたの年齢は？（男性/女性）

40. あなたの年齢は？（男性/女性）

41. あなたの年齢は？（男性/女性）

42. あなたの年齢は？（男性/女性）

43. あなたの年齢は？（男性/女性）

44. あなたの年齢は？（男性/女性）

45. あなたの年齢は？（男性/女性）

46. あなたの年齢は？（男性/女性）

47. あなたの年齢は？（男性/女性）

48. あなたの年齢は？（男性/女性）

49. あなたの年齢は？（男性/女性）

50. あなたの年齢は？（男性/女性）

51. あなたの年齢は？（男性/女性）

52. あなたの年齢は？（男性/女性）

53. あなたの年齢は？（男性/女性）

54. あなたの年齢は？（男性/女性）

55. あなたの年齢は？（男性/女性）

56. あなたの年齢は？（男性/女性）

57. あなたの年齢は？（男性/女性）

58. あなたの年齢は？（男性/女性）

59. あなたの年齢は？（男性/女性）

60. あなたの年齢は？（男性/女性）

61. あなたの年齢は？（男性/女性）

62. あなたの年齢は？（男性/女性）

63. あなたの年齢は？（男性/女性）

64. あなたの年齢は？（男性/女性）

65. あなたの年齢は？（男性/女性）

66. あなたの年齢は？（男性/女性）

67. あなたの年齢は？（男性/女性）

68. あなたの年齢は？（男性/女性）

69. あなたの年齢は？（男性/女性）

70. あなたの年齢は？（男性/女性）

71. あなたの年齢は？（男性/女性）

72. あなたの年齢は？（男性/女性）

73. あなたの年齢は？（男性/女性）

74. あなたの年齢は？（男性/女性）

75. あなたの年齢は？（男性/女性）

来月のよもの会

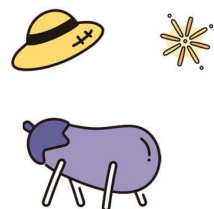
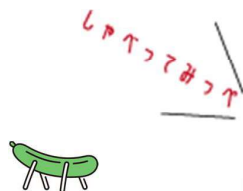
- 日程 令和8年8月4（火）
- 時間 10:30～13:00
- 場所 総合保健福祉センター 3F 栄養指導室

来月はうどんを手作りして食べます😊 時間と場所が変更になっています。
来月も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係
TEL 27-8574 FAX 27-8576
mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp



よもの会

月間ニュースレター

2026年8月 VOL.69



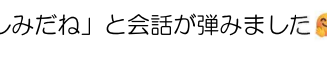
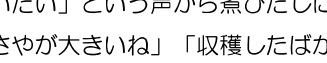
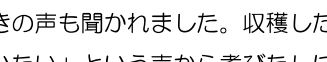
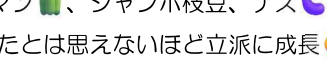
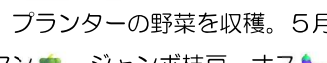
うどんをつくろう

今月は開始時間を変更して、うどん作りをしました。予習して来られたメンバーさんもいて、「うどんは時間がかかるから、早く始めよう」と、うどん作りを楽しみにされていることが伝わってきました😊 あらかじめまとめておいた生地を、まずは足で踏む工程からスタート。しっかり踏むことでうどんのコシが出ます。「結構力があるね」「うどんを踏むのは初めてだけど楽しいね」と声を掛け合いながら、皆さんで交代して踏みました。一緒に作ったうどんがどんな味になるのか、出来上がりを楽しみにしながら作業を進めました😊😊😊



野菜の収穫

生地を1時間寝かせている間に、プランターの野菜を収穫。5月にメンバーさんと一緒に選んだピーマン🍆、ジャンボ枝豆、ナス🍆、きゅうり🍆は、プランターで育てたとは思えないほど立派に成長🌱。「こんなに大きくなったね」と驚きの声も聞かれました。収穫した野菜は、メンバーさんの「料理に使いたい」という声から煮びたしに。初めて見るジャンボ枝豆には、「さやが大きいね」「収穫したばかりは美味しいよね」「食べるのが楽しみだね」と会話が弾みました😊。



うどんを食べよう

寝かせた生地はもちもちになり、「こんなにやわらかくなるんだね」指で押すと寝かせた生地を均等に伸ばし👉、いよいよ麺切りです。細く丁寧に切る方、太めに切る方と個性が光ります🌟🌟「細く切れてうまいね」「そうかい」と褒め合う姿もありました。メンバーさんの手際の良さで、あっという間に出来上がりました😊

7月に皆さんで決めた薬味は、のり、ミョウガ、わさび、青ネギ、青じそ、おろし大根。唐揚げも加わり、彩り豊かな食卓を囲みました🌟🌟。「こしがあって、モチモチでおいしい」「手打ちうどんだからだね」感想をお話したり、収穫した野菜を味わいながら、楽しい会食の時間となりました😊🌟。



来月のよもの会

- 日 程 令和8年9月1日(火)
- 時 間 14:00~15:30
- 場 所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室

来月はいつもの時間になります。皆さんと一緒にたくさんお話ができればうれしいです。来月も笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係
TEL 27-8574 FAX 27-8576
mail chiikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp



よもの会



月間ニュースレター

2026年9月 VOL.70



夏祭りの思い出

今月のよもの会は、「夏祭り」をテーマに自己紹介から始まりました。花火を見に行ったり、いわきおどりを見たり、実際に踊り手になったりと、話題は次々と広がります。「家内には言えないけど、、、😊🌟」と青春時代の思い出を語ってくださるご家族もおられ、皆さん興味深々。笑いあり、感動あり、びっくりするようなお話もあり、大盛り上がりとなりました😊🌟 9月1日の9と1にかけて、「これからも91（悔い）のないようにね」とお話を締めくくられる姿も印象的でした😊

花火鑑賞会



そのあとは、メンバーさんが小名浜の花火大会で撮影してくださった動画を、皆さんで鑑賞しました。「行って見られるうちに」と思い、撮影されたそうです。その行動力に、皆さんから「すごいね！」の声が上がりました。初めて小名浜の花火大会を見るご家族もおられ、「こんなにきれいなら、実際に見たらもっと迫力があるよね、きっと」と話されます。スクリーン越しでも伝わる花火の迫力と美しさに、皆さんうっとり。夏の思い出を一緒に楽しむ時間となりました🌟



9月のよもの会

- 花火鑑賞会 -

- 報告会 -

- お話会 -

報告会

6月にメンバーさんに選んでいただいた「アルツハイマー月間啓発ステッカー」の交付式について報告しました🌟🌟 「認知症の方にやさしいまちになるよう、もっとたくさんの方に認知症を知ってほしい」と話してくださったメンバーさん。今回は、認知症サポーター養成講座を受講されたヤマト運輸さんのご協力で、啓発活動が実現しました。9月中は、ステッカーを貼った70台のトラックがいわきのまちを走ります😊メンバーさんが「目立つように」と選んだオレンジ色が、白いトラックによく映えています😊🌟 皆さんもぜひ気にかけてみてくださいね🚚



お話会

啓発活動のお話から、話題は「施設について」へ。介護度に合わせて利用する施設があることや、「年金だけでは賄いきれない場合もあるけれど、実際に利用するとどのくらいかかるの？」と、これからの暮らしを考えた率直な疑問が出ました😊「施設のことは、まだ先の話と雖も、いつ必要になるかわからないよね」と、メンバーさん同士で話はどんどん広がります😊😊 実際の生活をイメージしながら語り合ううちに終了の時間となり、今回のレクリエーションは次回以降のお楽しみに。皆さんとの話は、まだまだ尽きませんでした😊

来月のよもの会

- 日程 令和8年10月6日(火)
- 時間 14:00~15:30
- 場所 総合保健福祉センター 1F 健康運動室



お問い合わせ先

いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 地域支援係

TEL 27-8574 FAX 27-8576

mail chikihoukatsu-care@city.iwaki.lg.jp