

# つながり通信

## こんな活動が下北手に！ 未来を耕す プロジェクト (畑作り)



なす  
の花



かぼ  
ちの  
花



トマト  
の花



野菜はスーパーや市場に行けば購入できます。道の駅にも沢山あります。

最近では、新鮮な野菜が販売されています。

でも、そういう所では得られないものがこういった活動に参加すると得られます。

どうやって野菜ができていくのか？

なぜ色や形が異なるのか？

あの野菜はどんな花からできていくのか？

などなど、知らないいいことがわかるようになったら楽しくないですか？

そんなことを語り合える仲間もできます。

おまけとして、 や   などにも出会えます。

野菜を知り、楽しむ生活  
に参り、仲間を増やしませんか？



# 地域には色々な活動があります

- どんな活動になら参加してみたいですか？
- 自分に向いているものをみつけて参加してみましょう。
- どんな活動があるのかを知りたい方は、地域包括支援センターへ連絡／相談

## 「プライバシーは勿論守りたい」

自分で解決できない問題が起こったときは、誰かに頼りたくないですか？

## 「子供がいるから大丈夫」

いざという時には遠方に住む子供より、近くの他人が手助けしてくれると助かりませんか？

## 「親しくない人に助けを求められますか(助けに行けますか)？」

日頃から関係性が築けていると、助けて貰うときの「申し訳無さ」のハードルが少しだけ低くなりませんか？

助け合える仲間(地域づくり)は、一夜にしてならず！

日頃から身近な人々と関係性を築いていくことが肝要です。

地域の方々同士の交流が、秋田市の未来を明るくします。



## 蕎麦の花

花言葉は

- ① 懐かしい思い出
- ② 喜びと悲しみ
- ③ あなたを救う

## 蕎麦の豆知識

- 蕎麦は和名 ソバムギの略称
- 蕎麦は、縄文時代に日本に伝来した植物
- 蕎麦の花の色

- ・ 白色
- ・ ピンク色



\* 寒くなれば寒くなるほど、花の色が濃い赤色に変わっていきます。その為、赤い花から出来た蕎麦を「高嶺ルビー」とも言うようです)

- 蕎麦の花の不思議

\* ちがう株・ちがう形の花どうしてしか実を結べない不器用な白い花

- 蕎麦は人の体質によって

\* 重篤なアレルギーを引き起こしやすい食べ物でもあります。



春(5月)  
ワラビ採り



河辺まででかけてワラビ採りをして来ました。  
皆様、ワラビ採りに夢中で袋いっぱい収穫しました。  
日頃、「足が痛くて・・・」「体がダルくて重い」等  
色々苦痛を抱えていても、環境が変わると気分も変  
わり楽しそうに過ごしていました。

楽しむことでモチベーションが上がり  
元気もでてくる  
適度な疲労感が良い睡眠にも繋がる

暑さに負けない体作り



アタカラ  
やって  
まーす

この企画は、下北手地域の方々から  
の要望から実現に至ったものです。  
体操しながら「あれ?あれ?」  
ショックを受けつつ笑いもあり  
楽しいひと時を過ごしました。  
皆様も要望がありましたらご一報下さい。



# 民生児童委員の方々と協力体制を整備



民生児童委員の方々は、地域住民を縁の下で支える力持ちです。

その方々と一緒になって地域を支えられるように以下の活動を行いました。

○昨年11月

旭川地区民生児童委員協議会の方々との交流会

○今年の6月

太平地区民生児童委員協議会の方々との交流会

地区毎に困りごとの傾向も異なります。皆で知恵を出し合って住みやすい地域づくりを実現していきたいと考えています。

○次は下北手を予定しています。

## 生活支援体制整備事業の東部圏域の協議体委員の方々

### <6月>ワークショップ

### テーマ「地域の輝く未来を創造してみよう」



皆さん真剣に、秋田が抱える課題への解決策を見出そうと頑張っていました。

大事なことは「自分が、いかに楽しく過ごすか(生きがい)」

<8月>: 8/27 9/3 旭川コミュニティセンターにて終活セミナー開催予定(予約受付中)  
「私は元気だからまだ必要ない」⇒「元気だからこそ自分らしい終活の準備を！」