



◎この「つながる通信」では、新型コロナウイルス感染症により直接会って交流が持てない中で、顔を合わせずとも、つながれる「新しいつながり方」の情報収集・提供していきたい思います。

おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵

おいしく

食べて健康に



うちで過ごす

時間を豊かに



ちいきで

近くで支え合い



えがおで

ゆとりの心持ち



おうちえ

とは 「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや、誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

今までの健康を保つための食と運動の工夫

動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。



おいしく
食べて健康に

おうち暮らしを再点検

外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。



うちで過ごす
時間を豊かに

離れていてもできること

普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。



ちいきで
近くで支え合い

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう

長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか？自粛期間終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。



えがおで
ゆとりの心持ち

地域のお宝発見～日頃の交流が支え合い活動～ 太田市生活支援体制整備事業

取材先

◇お茶の間カフェにらがわのつながり

お茶の間カフェにらがわが、新型コロナウイルスの感染防止のため3月より休止が続いています。利用者さんの日常となっていたカフェでのつながりは途絶えてしまいましたが、サポーターの石川さんは、利用者さんをととても気にかけていました。

石川さんのお話しでは、「団地の利用者さんは、誰かのお宅でお茶飲みをしているみたい。」「車が運転できる方は、不便なく暮らしていますよ。」とのこと。また、移動手段のない一人暮らしの方は、孤立しないよう、時々お電話をしたり、ついでの際に訪問をしてくれています。

今回は、一人暮らしの原島さんへ訪問するというので、同行させていただきました。

原島さんは、記憶力がとてもよく、山手線の全駅名、東京23区の名称を暗記していて披露してくれました。

趣味は新聞を読むことやお料理など。新聞は毎日2紙（読売新聞・上毛新聞）を隅から隅まで毎日熟読。漢字を書くことが好きで、新聞の社説を毎日ノートに写したり、テレビや新聞で気になる漢字があれば調べて、広告の裏に書いているそうです。

一人暮らしでも、毎日の日課があり、忙しい毎日を過ごしています。

この日は、お茶の間カフェでお友達になった銚之原（ほこのはら）さんと一緒に訪問をしました。

お互い久しぶりに再会をし、とても嬉しそうなお様子でした。

また、原島さん、銚之原さんとも、お茶の間カフェの利用者さんを心配し、連絡が取り合いたいと話してくれました。

今後、事務局として利用者さんの希望を実現できるよう、サポーターと考えていきたいと思ひます。

ほこのはらえいこ
銚之原英子さん(84才)

はらしま
原島フミさん(92才)

いしかわみちこ
サポーター
石川文子さん

原島さん手作りの落の煮物、かきもちをいただきました



チェックポイント

- ・集いが中止になっても、戸別訪問でつながりを切らさない
- ・家の中で出来る趣味がフレイル予防になっている
- ・三密に配慮しながら少人数で顔が見える機会をつくる

お問合せ

太田市社会福祉協議会 地域福祉係
〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
電話 0276-30-0033 FAX 0276-30-0032