



ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グランドゴルフなどの仲間は、地域の皆さんにとって当たり前の営みです。こうしたつながりは、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。「つながる通信」ではそういったささえ合いを「お宝」として、発信していきます。

今回は免疫力を上げる効果のある「あいうべ体操」を紹介します。
あいうべ体操とは、舌の筋肉(舌筋:ぜっきん)をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操です。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果など、多くの効果が得られます。文字通り「あー、いー、うー、べー」を1セットにして、お口を動かすだけでとても簡単なので、みなさんぜひやってみてくださいね。



- ・できるだけ大きく動かす
- ・1セット4秒前後でゆっくりと
- ・1日30セット目安
- ・痛いときは、「いーうー」だけでOK

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

◇ 強戸地区 下強戸

グラウンドゴルフ（下強戸友愛クラブ）



この日は10名の方が参加していました



休憩時間は齊藤さん家でコーヒータイム☕

下強戸公園で週6日開催しており、メンバーは60～70代が中心で現在18名です。みなさんとても楽しそうにパワフルに活動しています。グラウンドゴルフに参加している関根信行さんはコロナが流行って1ヶ月は、グラウンドゴルフがお休みになり、再開したときにみんなと顔を合わせることができて、とてもうれしかったそうです。冗談交じりに「みんなが俺の面倒を見てくれているから楽しくグラウンドゴルフができる」とお話してくれました。

また、グラウンドゴルフは老人会である下強戸友愛クラブの活動の1つです。グラウンドゴルフ以外にゴルフ大会や下強戸住民センターの花壇づくりなどたくさんの事業を行っています。様々な事業を地域で行う事で新たに見守りの体制を作らなくても自然な見守りができるとのことでした。

齊藤静夫さんと地域のつながり

齊藤さんのお家は、地域の人が集まる場所になっており、グラウンドゴルフの休憩やブルーベリー狩り、静ジエのカフェなど、たくさんの人が出入りしています。

現在コロナの影響で屋外の活動のみになっていますが、全ての行事を中止にしまうと地域とのつながりが切れてしまうので、屋外で密にならないように気を付けながら、活動しているそうです。



ブルーベリーの木は40本程あるそうです

チェックポイント

- ・ ほぼ毎日実施することで見守りにつながる
- ・ 健康増進
- ・ 3密を避けながら活動を継続する



◇『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページに掲載しております

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