



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お楽しみです。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。

シニア世代が気を付けたい 【新しい生活様式】

一行動ごとに水分補給



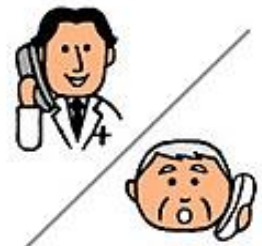
時間を決めて三食食べる



ラジオ体操でフレイル予防



電話再診も活用



買い物は空いている時間に



ラッシュ時の電車は避ける



オンラインで冠婚葬祭



定期的なオンライン帰省



新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は解除され、感染予防のための「新しい生活様式」を取り入れて日常生活を送る時代となりました。シニア世代は感染すると重症化しやすく、引き続き自粛への意識が強く働いてしまい、本来の健康への取り組みが損なわれてしまいがちです。そこで、「シニア世代が気を付けたい・新しい生活様式」をまとめました。感染予防と、フレイル（虚弱）予防、介護予防を一体とらえた以下の8つのポイントに注意しましょう。

- ①水分補給 ②食事 ③運動 ④病院の受診 ⑤買い物 ⑥公共交通機関での移動
⑦新しい冠婚葬祭の工夫 ⑧孤独を防ぐ取組み

「新しい生活様式」といっても、今まで取り組んできたよい生活習慣を一から変えるというものではありません。感染を恐れるあまり慎重になり過ぎて、結果として不健康な状態を招かないように、持病のある方は従来どおり主治医の指示に従いましょう。今までの日常生活を維持して健康的な生活を送ることは、フレイルシニア世代にとって、まずは優先されるものです。

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

◇ 生品地区 <市野井北>

環境美化とグラウンドゴルフ



◇地域が地域のために

市野井北では、老人会が市の1%まちづくり事業で補助を受けながら、毎週火・金曜日に広場の整備や清掃などの管理とグラウンドゴルフを行っています。

「地域の人がより使いやすいように」と心がけ、草木手入れやゴミ捨て場の清掃、また車が良く出入りすることもあり、みんなで協力して大きな木を根っこから伐採したりと、地域住民による地域のための活動が行われており、きれいになった広場でグラウンドゴルフが始まります。

1%まちづくり事業とは？

地域コミュニティをより活性化させるための事業として、市税の1%相当を財源に、住民と行政が一緒になってまちづくりを行う太田市の事業です。



～この日集まったメンバーで集合写真～

◇グラウンドゴルフを通じた自然な支え合い、楽しいことに全力で取り組む！



～左から石原さん、青木さん、吉田さん～

この日の参加者は12名。最年長の青木武男さんは92歳でも畑仕事や車の運転を難なくこなします。「身体の修理はあちこちしているけど、大きな病気はしていない」と話し、グラウンドゴルフの腕前もお見事でした。この日はとても暑かったため、日陰で休憩をしながらのプレイでしたが、特に青木さんの周りにはいつも誰かがいて、自然な気かけ合い、支え合いが生まれている様子でした。青木さんは、「このグラウンドゴルフに通うことで、みんなと顔を合わせておしゃべりすること、みんなと一緒にプレイすることが楽しみで生きがいです。」と話し、つい先日にはクラブを新調し、いくつになっても趣味を楽しむことが健康の秘訣であると感じました。

◇取材でみえた自然な地域のつながり



～会話の様子～

こんな会話をしていました…



グラウンドゴルフの参加者

「久しぶりだね！暑いけど元気かい？」



広場のご近所さん

「元気だよ、暑くて大変だけど、ずっと寝ていたらダメだからね、グラウンドゴルフはできないけど、その掃除をしておくよ」

何気ない会話も
自然な見守り！

チェックポイント

- ・ コロナ禍でも行える屋外での活動
- ・ 地域の活動を通じた自然な支え合い、つながり
- ・ グラウンドゴルフ（趣味）を楽しむことが健康寿命を延ばす

◇『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページ <https://otashakyo.jp/> 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