



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。

取材先

◇九合地区 新島町コミュニティーサロン

草木染め



◇事業の始まったきっかけ

新島町は1%事業を活用し、さまざまな活動をしています。「草木染め」はその一つです。平成29年6月から始まりました。

年代を問わず、親子でもできるような事業、また、あまり経費のかからない事業は？と思案し始まった、と代表の久美さんが話してくれました。

材料は、桜の枝や落ち葉、玉ねぎ、マリーゴールド、ヨモギなど庭や山にあるものです。自然と体を動かし運動をしながら材料を集めることもできます。これまでに、マイバッグやスカーフなどを染めました。作品は出来上がってからの楽しみ！どれも個性的で味わいのある色に仕上がります。



チェックポイント

☆おしゃべりは
地域の情報交換、話し合いの場！
元気・やる気・若さの秘訣！

◇染物の作業も楽しいのですが・・・

おしゃべりにも色とりどりの花が咲きます。

久枝さん（92才）は参加者の最高齢。皆さんから「お母さん」と呼ばれ親しまれています。またお互いを名前呼び合い終始笑いが絶えません。親しい様子が伺えました。

◇コロナ禍で再開しました！

しばらく休止が続き、事業の再開はみなさんがとても喜んでいました。大勢で集まらないよう、30名ほどの参加者を4グループに分け、さらに検温、手指の消毒、マスク着用です。皆さんが「楽しみがなくなると困るからマスクは外せないのよ。」と話してくれました。

◇日頃のおつきあい

食生活改善推進委員の昌子さんをはじめ、普段からおすそ分けのある交流が印象的です。

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

◇ 沢野地区 健康づくりを生かしたつながり

◇ 始めたきっかけは「居場所」づくり！

「おしゃべりサロン」



運営する人たちとおしゃべりサロンメンバー



キャップバッグ体操を楽しんでいる様子

おしゃべりサロンの始まりは「今、人と人とのつながりが薄れていて、気軽に集まれて、おしゃべりできる居場所が欲しいね」という声から、2017年8月より毎月1回、高林南町中央集会所で開催するようになりました。会員は現在11名で、検温・消毒・換気・マスクなど、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら活動しています。

活動内容は、まず、健康チェックとして①体温②血圧③体組成④尿検査（2カ月に1回）を行います。体組成は専用の機械で体脂肪や筋肉量、基礎代謝量や肥満度などを測ります。尿は蛋白・糖・潜血の数値を検査します。検査による内臓脂肪や塩分チェックは食生活の改善に繋がり健康維持に役立ちます。

次にキャップバッグ体操（ペットボトルの蓋50個入りの袋を使った体操）やラジオ体操などみんなで簡単に出来る体操を行います。

その後はおしゃべりタイムです。世間話や趣味・健康の話など参加者同士でおしゃべりを楽んでいます。



おしゃべりタイムで談笑している様子

◇ 高齢者の憩いの場で孤独を防ぐ！

高齢化が進む中で、体に一番悪いことは『孤独』です。家に閉じこもり身体を動かさないと生活不活発になり、知らず知らずのうちに全身機能が低下する「フレイル」になってしまいます。フレイルを予防する意味でも、ここへ来ておしゃべりするのは健康の元となり「生きがい」にもなっています。

健康チェックで自分の体の状態を知り、かんたん体操で元気になり、おしゃべりすることでつながりが出来て楽しくなります。

おしゃべりサロンは健康づくりを生かした地域の居場所となっています。

チェックポイント

- ・ 健康づくりを生かした地域の居場所
- ・ おしゃべりを楽しみながらフレイル予防

◇ 『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1 5 4 9

電話 0276-30-0033 FAX 0276-30-0032