



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

◇ 蕪川地区 矢場新町

## 男の珈琲タイム



◇ ソーシャルディスタンスを保って席を設置



◇ 珈琲とお茶菓子はセルフサービス



なかおあきひろ

中尾彰宏さん (76才)

4名の方をご紹介します

元気の秘訣は  
なんですか？



- 楽団アンサンブルルーデンス (会員22名) に所属しています。担当の楽器は「ビオラ」で、毎週日曜日に合奏の練習をしています。
- アルバイトで週3~4日は仕事をしています。健康のため自転車で通勤しています。
- 今、一番大切にしているのは信仰で、学びたいことがたくさんあります。

**生涯現役のピンピンコロリでがんばります！**



いなはらしょうへい

稲原昇平さん (80才)

○週4~5日はジムへ通い、スイミングと筋トレをしています。

鍛え上げた腹筋がご自慢です！

○ハイキングクラブへ所属し、若いころから北アルプスに魅了され、群馬へ引越してからは、谷川や穂高へ通っていました。現在は、赤城山や唐沢へよく出かけるそうです。クラブでは教育部で山の歩き方の指導をしています。

○自転車や水彩画のスケッチ、庭の手入れも趣味、と話してくれました。

**体を鍛え、若い頃の体型を維持することが元気の秘訣！**



# 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

よしおかひでお  
吉岡秀男さん(79才)



- 仲間と便利屋さんをしていて、雨の日以外は仕事をしています。仕事だけど仲間と過ごす時間は楽しい。
  - ひとり暮らしなので、グランドゴルフなど地域の行事にはなるべく参加しています。
- 近くに住む娘が食事を冷蔵庫に常備してくれるから安心だね。**



取材当日、グランドゴルフに娘さんとお孫さん(2才)が公園に遊びに来ていました。



あだちたくぞう  
安達卓三さん(85才)

- 朝6時30分～のラジオ体操に参加して、ウォーキングをしています。週3回のグランドゴルフにも参加。
- 月2～3回仲間がいて麻雀をしています。手先と頭の運動になるそうです！
- 「お互い、多少認知症の症状が出てきても受け入れていこうと思う。自分もなるかもしれないからね！」

**お互いに補い合って**

**楽しく過ごすことが、これからは大事！**



矢場新町では、週3回グランドゴルフを開催しています。珈琲タイムの前にも開催されました。



「地区の行事は中止にはしない。感染症対策をしっかりとって、開催したい。」と意気込みを話してくれました。



矢場新町 天田伸夫区長

## チェックポイント



◇男性が気兼ねなく集える場は、  
**無理なく地域とのつながりを保つ！**

奥さんを先に亡くされた一人暮らしの男性。取材をしているとよく遭遇します。70才を過ぎると、少し寂しさを漏らす方も・・・。

そんな方たちとお話をしていると「地域とのつながりが大事」と、うすうす理解している方たちばかりです。

地域でこのように無理なく集える場所があることは、まさに「地域のお宝」です！

※次回の開催は、若い世代の方が参加できるよう日曜日に開催するそうです。



◇『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/>に掲載しています。

## 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