



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

◇木崎地区（旧新田地区）還暦ソフトボール

いっばちきゅうゆうかい
「一八球友会」

◇小学校の同級生で立ち上げたチーム！



小学校の同級生で昭和52年にチームを結成し、現在まで40年以上継続して活動しています。

チーム名は、入学した年が昭和18年ということから「一八球友会」と命名しました。メンバーは現在16名、うち結成時からの同級生は今年84歳になられる高木多^た久^た次^きさん、福島才^ふ吉^くさん、毛呂八^も夫^ろさん、鈴木誠^す太^ず郎^ろさん、星野浩^ほ孝^しさんの5名が在籍中です。

練習日は毎週日曜日の7:00~9:00に下田中公園グラウンドで練習しています。コロナ禍でも検温や消毒、マスクや密に気を付けるなど感染症予防対策を講じながら活動していました。

一八球友会のメンバー（名前は同級生メンバー）

◇ソフトボール以外でも交流を深めている

試合以外にもメンバー同士で旅行へ行ったり、暑気払いや忘年会など事あるごとに飲み会を開催するなどチームの親睦を深めています。この日も取材に伺いたいとお話したら、16名全員がユニホーム着用で参加して下さり、結束力と仲の良さが感じられました。つながる通信へ掲載するにあたり、部員も募集して新たなつながりを持ちたいとお話してくださいました。

皆さん当たり前に行っている活動ですが、体を動かして健康になったり、おしゃべりをして会話を楽しんだり、遅刻やお休みな方がいる時は「寝てるのかな？」とか「連絡してみるか？」など自然な見守りに繋がっています。

◇練習前の準備と後片付けはきっちりと！

練習前は、怪我をしないように全員でグラウンドをランニングした後、ラジオ体操で体をほぐしてから始めます。練習後はグラウンド整備を念入りに行き、芝の手入れや公園に立つ桜の木の手入れなど率先して行き、皆さんのおかげでグラウンドは綺麗に保たれています。



練習前に全員でラジオ体操をする様子



練習後にグラウンドを整備している様子

チェックポイント

- ・ 仲間と活動し続けることでそこが居場所と生き甲斐になる
- ・ 若いメンバーの加入により、伝統が継承されている

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

◇木崎地区 地域交流と認知症予防のための



「仲町健康麻雀」

◇地域で交流を楽しむ憩いの場

防犯委員を務める大島収吉さん（73）が発起人となり、平成28年4月から仲町会館で月曜日と金曜日の週2回、12：00～17：00まで健康麻雀を開催しています。メンバーは回覧板で募集し、仲町に住むシニア世代を中心に現在11名の会員がおり、新規会員も募集しています。ルールは、賭けない・お酒も飲まない・タバコも吸わないを約束事として決め、麻雀をしながら政治や経済、地域の話題等お茶を飲みながらおしゃべりも楽しんでいます。

この日は5名の方が参加し、交代しながら麻雀を楽しみました。



この日参加した木崎の健康麻雀メンバー



大島さんお手製のフェイスシールド

◇コロナ禍でもつながりを切らない

4月・5月は新型コロナウイルスの影響で開催を見送っていましたが、6月から感染症予防として①開始前の検温②扇風機で空気の循環と換気③除菌スプレーによる消毒④手作りフェイスシールドで飛沫予防など、対策を講じながら実施しています。

飛沫感染防止用のフェイスシールドは、大島さんの奥様が会員さん達のために、全員分を手作りしてくれました。

また、麻雀に来るついでに会員同士でお裾分けなども行っており、この日も東谷さんが自宅で採れた茄子を配っていました。

◇活動を続けることで健康寿命を延ばし介護予防

麻雀専用の机と配牌セット（2セット）は会員たちでお金を出し合いインターネットで購入しました。全自動卓ではなく、手動の配牌にすることで、指の運動になり、最初は手が震えてしまった方もいましたが、その方も今はきちっと並べられるようになりました。

麻雀は一連の流れの中で手先を動かすのと同時に脳に刺激を与えたり、頭脳をフル回転させて働かせる必要があります。また、相手の表情を読みながら対局するので観察力も必要で、牌を覚えたり思い出すを繰り返すことで記憶力アップにも繋がります。これら全てが認知症予防になり、認知症を予防することは介護予防にもなります。また、対局相手と交流することで人とのコミュニケーションが図れ、高齢者の引きこもり防止にも役立ちます。



手積みで麻雀を楽しんでいる様子

チェックポイント

- ・ 共通の趣味を通して、地域で支え合える関係性を築く
- ・ 楽しみながら活動自体がフレイル予防や認知症予防に繋がる

◇『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページ<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