



ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グラウ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。

## 取材先

## ◇毛里田地区

## 原宿町グラウンドゴルフ

## 外に出て活動することが元気の源に！



集合写真を撮る時だけマスクを外していただきました。

体調を崩してしばらくお休みしていた方が久しぶりに仲間とプレイできたこと、また周りの仲間は元気な姿が見られて良かったことをお互いに大変喜んでいました。

スポーツ推進委員の中島さんは、コロナが流行して行事が全て中止になり『何もやらないと健康に悪い』『どんどんマイナス思考になる』と感じ、毛里田地区のグラウンドゴルフを再開したそうです。地域の皆さんが元気にプレイしている姿を見ると、外に出て体を動かし、仲間とおしゃべりをする事が元気の源になっているのだと実感しました。

渡良瀬スポーツ広場で開催している原宿町グラウンドゴルフですが、新型コロナウイルスの影響により活動を自粛していた時期がありました。

4月より練習が再開出来るようになり、今回はいきいきサロンの代わりに原宿町グラウンドゴルフミニ大会を開催しました。

3密にならないように一定の距離を保ち、マスクを着用し、感染症予防対策をしてプレイを楽しんでいました。



・鈴木 久夫さん（83）『83才に見られた事がない。元気だけが取り柄なんだよ！』  
元気の秘訣はグラウンドゴルフで体を動かすこと。他にも日曜大工、盆栽や花を育てる事など趣味がたくさんあることです。

渡良瀬スポーツ広場のグラウンドゴルフ場に設置されているクラブ置きやベンチ、物入れは趣味の日曜大工で鈴木さんが作ったもので、利用している皆さんに大変好評です！

## 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になり、見守りにもつながる
- ・ 外に出て体を動かし運動機能を向上させることで健康寿命が伸びる

# 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

◇ 毛里田地区

吉沢町2区  
移動販売・お散歩会

## 岡崎さんのお家の庭先がコミュニケーションの場に



以前は個人のお家をまわっていた移動販売車ですが、だんだんと岡崎さんのお家に集まり、みんなで買い物をするようになったため10年ほど前から週に1度、岡崎さんのお家に移動販売車が来てくれるようになりました。移動販売の日には岡崎さんのお家に早めに集まり椅子を出しておしゃべりをしながら移動販売車を待ち、買い物が終わったあとも庭先に残っておしゃべりをするのが恒例です。

また、移動販売のない日も毎日声を掛け合い仲間と会っておしゃべりすることが楽しみになっていて、言いたいことを言い合える仲間がいることが元気の秘訣だと皆さんお話ししてくれました。

## コロナ禍でも広がる 地域のコミュニケーション

区長の木村さんが『3密』を避けて楽しめる事、ストレス発散ができる事はないか考え、地域の皆さんにお散歩会の話を持ち掛けたのが、吉沢町2区お散歩会の始まりです。休憩場所の公園では元気にラジオ体操も行っています。

現在は認知症の方も参加していて、みんなでサポートをしています。また、町内の高齢者のお家を回るコースになっており、声掛けをしながら散歩をしているので、結果としてこのお散歩会は見守りにもつながっています。

「冬は日が暮れるのが早いから、集合時間を早めよう」とみんなで話をして決めました。受け身ではなく



自分たちで行動していく事が、これから長く続く秘訣になるのではないかと思います。

また、自分のペースでお散歩を楽しんでいるので会話も弾み、笑顔が絶えません！

移動販売やお茶のみ、お散歩会など日々の暮らしが自然と見守りや支え合いになっています。みんながお互いを理解し合い、気に掛け合っていて、コロナ禍でも地域のコミュニケーションは広がっています。



◇『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

## チェックポイント

- ・ 日常の中で自然と生まれる見守りや支え合い
- ・ コロナ禍で始まった新しい地域のコミュニケーション

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