



地域のお宝発見 ～ 豊かな高齢期を過ごすために ～ 太田市生活支援体制整備事業

太田市長寿あんしん課より委託を受けています

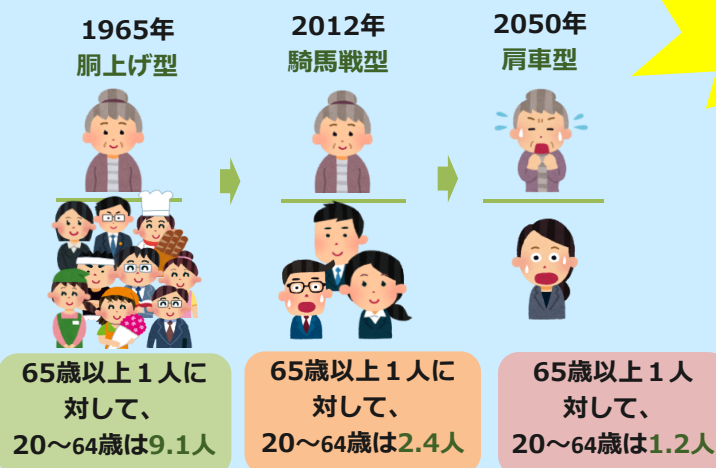
みなさんは、日々の暮らしの中に、ご近所付き合いや気の合う仲間がいますか？
5年後、10年後に向けて「住みやすい、住んでいてよかった」と思える、人と人との「つながり」のある地域づくりをめざしています。

人口問題

日本の人口問題「少子高齢社会」は、介護保険制度においても大きな問題になっています。

高齢者を支えるための担い手は、人手と財源の両方面から不足が加速しています。

「肩車型」社会へ



認知症・ひとり暮らし・高齢者のみ世帯が増加し、ちょっとした困りごとや要介護状態になる人も増える



豊かな高齢期を過ごすための秘訣

自分の楽しみを見つけて「社会参加」をしましょう！

地域にある日常のつきあい



お茶飲み



お散歩仲間



ラジオ体操



趣味の仲間



食事会・飲み会

「社会参加」は、何も難しいことはありません。趣味や気の合う仲間との活動、お茶飲み会やお散歩仲間も社会参加です。人とつながることで、健康増進や介護予防効果が期待され、さらには社会的孤立の防止を防ぐ、ゆるやかな見守り活動になります。

また、移動に困っている人を車に乗せてスーパーや病院へ連れていったり、はたまた体調を崩している人へおすそ分けをしたり。お互いに気にかけて合う細かな気づかいは、介護保険では実現できないようなサービスを何気なくしていることが見られます。

これらすべてを「**地域のお宝**」と呼んでいます。

～ わがまちのお宝紹介 ～

九合地区

きょか たいそう 櫟下体操クラブ

取材先



太田市運動公園の児童コーナーには、大きな櫟の木があります。1年365日、毎朝6時30分になると、櫟の木の下でラジオ体操が始まります。

30年前に会長の清水さんが、ラジオを用意し始めました。徐々に人が増え、夏場には約40人の方が集まります。

チェックポイント

朝早くラジオ体操に参加する方は、健康管理をしっかりしようとする意識が高いように感じます。介護保険に頼ることは、まだまだ先で、ここは、それぞれのトレーニングセンターであり、朝のサロンです。みんなで集まることで、切磋琢磨したり、楽しみが生まれ、長続きの秘訣ができました。年に3回開催する青空の下での新年会、お花見、忘年会は、自分へのご褒美だそうです。高齢になっても豊かな暮らしを続ける活動は、地域のお宝です。

どなたでもご参加下さい！



しみず ちかお

会長 清水親男さん

(83才)

毎朝、ラジオを会場まで届けます。「楽しみにしている人がたくさんいるから自分の励みにもなる。」と話してくれました。



むらまつ とよし

村松豊司さん(85才)

23年前から、週4～5回朝4時頃からウォーキングをして、ラジオ体操に参加。寝たきりにならないよう続けているそうです。「自分より年上がいるから、まだまだ頑張るよ。」と話してくれました。



たむら しげひろ

田村恵弘さん(78才)

毎朝4時からトリムコースをウォーキング。鉄棒で筋トレもします。「一人でやっていると適当になるけど、人に見られていると、しっかりやるもんだよ。仲間との会話も楽しいね。」と、参加する理由を話してくれました。



◇『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

