



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

◇ 強戸地区 日の出さんぽ会



この日は12名のメンバーが参加されていました



活動の様子です

日の出さんぽ会は、10年程前に北部運動公園をお散歩している仲間が自然に集まってできた会です。会の活動は、毎朝5時30分から始まります。公園内の散歩に始まり、かかと落としや孔子論語の音読、ラジオ体操等みんなで声を出し、体を動かして、コミュニケーションをとりながら活動をしています。

会のメンバーは、活動以外の時でも日常的に連絡をとっています。LINEで他愛もないやりとりをすることも楽しみの1つになっているようですが、当初はメンバーの2~3人しかスマートフォンを持っておらず、LINEのやりとりもほとんどなかったそうです。そこで、リーダーの北村武之さん（77才）がメンバーにスマートフォンを使うことを呼びかけ、会の中で使い方を教え合い、現在ではほとんどのメンバーがLINEを使ってやりとりをしています。そんな北村さんをメンバーは「とても面倒見が良い人。いつも助かっている。」とお話していました。

また、新井隆三さん（83才）はウォーキングをしながらゴミ拾いや犬のフンが落ちている場所にマークをつけ、飼い主に知らせるなど、公園を利用する人が気持ちよく使えるように活動しています。

「この会が生きがいになっている。」「みんながいるから毎日続けられる。」「休むと心配されちゃうから気軽に休めないのよ」という声から、この会はメンバーにとっての大切な居場所になっていると感じました。

チェックポイント

- ・ みんなで動いて、しゃべって、笑い合うことが健康の秘訣！
- ・ 日常的に連絡を取り合うことで見守りや助け合いが自然に行われている

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

◇ 強戸地区 ずいこうじ 瑞光寺 座禅会



座禅の様子です



般若心経をみなさんと唱えます



座禅後のお茶のみです

瑞光寺で行われている座禅会は、毎月1回、第4日曜日の午前6時から開催しており、昨年の12月で丸2年を迎えました。きっかけは、区長の岡部さんが住職である亀井さんに、地域の人が集まれる場所がほしいと相談したことでした。

この座禅会には、地区の人はもちろん、地区外に暮らす参加者のお孫さんも一緒に参加しています。週末になると兄弟で交代して、おじいちゃんおばあちゃんの家泊まっているそうです。

「おじいちゃん、おばあちゃんが地域で元気に楽しく暮らす姿は、目標になります。」とお話していました。

座禅や般若心経を唱えるときはみなさん真剣に行い、その後のお茶のみはとても和やかな雰囲気でおしゃべりをしています。

◇ 下強戸住民センター 魚の移動販売(魚平)

毎週金曜日、午後4時から魚平による魚の移動販売が下強戸住民センターで始まります。

魚平の亭主である塩原平二さん(80才)は伊勢崎市にお住まいで移動販売歴50年のベテランです。

塩原さんは、岡部せつさん(82才)からお願いされて2年程前から下強戸住民センターでも販売を行っています。

また、常連である稲森春代さん(68才)、岡部美紀子(64才)さん、都丸恵美子さん(60才)は毎週ここで新鮮なお魚が買えること3人でおしゃべりができることを楽しみにされており、お買い物だけでなく、地域の人が顔を合わせる場所になっています。

◇ 『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



常連さんと塩原さん



お買い物にきた地域の皆さん♪

チェックポイント

- ・ 座禅会や移動販売が地域の顔合わせの場や情報交換の場にもなっている

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