



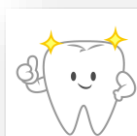
ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グランドゴルフなどの仲間は、地域の皆さんにとって当たり前の営みです。こうしたつながりは、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。「つながる通信」ではそういった支え合いを「お宝」として、発信していきます。

生活不活発病とは？

皆さんは「生活不活発病」という言葉を聞いたことがありますか？「生活不活発病」とは、「うごかない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下する病気です。新型コロナウイルス感染防止の自粛期間が終了し、だいぶ経ちますが、やはり以前に比べると外出機会が減っていると思います。「最近、家事がおつくうになった」「疲れやすくなった」などと感じたことはありませんか？もしかしたら、それは「生活不活発病」の状態かもしれません。心当たりのあるあなたに、自宅で簡単に取り組める運動をご紹介します!新型コロナウイルスも「生活不活発病」も一緒に予防して、健康を保ちましょう!!

口腔ケアについて

皆さんは、「8020運動」を知っていますか？日本は、世界有数の長寿国です。しかし、平均寿命が長くなっても歯の寿命は、それに伴って長くなりません。そこで、80歳まで20本の歯を保とうという(ハチ・マル・ニイ・マル)運動が提唱されました。なぜ、20本なのかというと、自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、食事を美味しく食べることができるからです。言うまでもなく、人は永久歯が抜けてしまうと、二度と生えてきません。少しでも長持ちをさせるために、歯磨きなどの毎日の手入れと併せて、口の中の衛生指導を行っている歯科医院に定期的に通う習慣をしっかりと身につけましょう!!



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

◇ 新田綿打地区 七夕の会  じゃがいも掘り

◇メンバー同士の自然な見守り

平成7年、この集まりが始まった当初は年に1回七夕の時期に食事会をしていたことから「七夕の会」という名前になったそうです。今は「年に1回の食事会じゃ物足りない！」ということで、週に1回会館に集まって手芸、体操、合唱、芋掘りなどをして楽しんで活動されています。自粛期間になってからは、しばらく活動を休止していたそうですが、「じゃがいもができたから、きちんとコロナ対策をしてみんなで掘ろうよ！」とじゃがいも掘りが開催されました。

この日の集合は集会所でしたが、密を避けるために外で集合し、しっかりマスクをして集まっていました。皆さん会うなり最近体調を崩して七夕の会をお休みしているメンバーのお話になり「こないだAコープで見かけたよ！手押し車使わないで歩いてたよ」「本当！じゃあ少し調子もいいのかね、よかった！」と自然と見守りあっている様子がうかがえました。

この会の皆さんは本当にお元気で、この日も集合から解散までお喋りと笑い声が止まることはなく、楽しそうに活動されていました。

次回の活動はピエロづくりだそうです。ピエロには「災いから守る」という意味があり、「こんな時だからみんなで作ろうよ！」と話していました。きちんと対策をしながらつながりを保ち、励まし合っている姿がとても印象的でした。



メンバーの今野さん

「家の畑は旦那さんに任せきりだけど、ここの芋掘りは必ず来るの。みんなに会えて楽しいし元気になれるから！」と話してくれました。

チェックポイント

- ・ 会の活動以外でも仲間同士で自然と見守りあっている
- ・ よく喋ってよく笑い、みんなで励まし合う

◇『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページ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