



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

九合地区 西矢島町

ひとり暮らし3人組の
なかよしウォーキング

なかよし3人組のウォーキングは夏は日が落ちる頃、冬は朝少し暖くなってから始まります。また、その日の天気不安があると、電話で連絡を取り合いながら時間を決めて、歩きます。

およそ4キロの道のりを^{さっそう}と50分くらいで歩き、年齢を感じさせません。歩道は広く、いつも3人で並んで歩いています。おしゃべりも止まりません。

街路樹は植栽されたころからみると大きく立派になったそうです。



岩崎勝江さん(78才)

隣には、息子さん家族がお住まいですが、ひとり暮らし。西矢島町が主催する手芸仲間とも楽しい時間を過ごしています。家の中は、可愛らしい手作りの品物が展示場のようになく飾られていました。「元気で長生きしちゃう。」そうです!!



上原富子さん(75才)

旦那さんが亡くなり、5年前息子家族の家に引っ越して日中は一人暮らし。「西矢島町の方は声をかけてくれるから、心配なかった。」と話していました。



野口弘子さん(77才)

広い畑で季節の野菜や果物を作っています。「できるうちは、なんでも自分でやってみようと思うの!!」と年齢を感じません。

チェックポイント

毎日休まずの「3人のウォーキング」ですが、身体を鍛えるだけでなく、気の合う仲間同士、おしゃべりを交わすことで、楽しく続いています。

これは、**介護予防、認知症予防**などの意味合いを持ち、元気に生き生きと暮らし続ける自然に発生した**3人のサロン**です。また、**お互いの見守り**にもなっていて、誰かに何かあれば、すぐに気が付きます。**ひとり暮らしでも安心して暮らせる「地域のお宝」**です。

地域のお宝発見～太田市生活支援体制整備事業～

取材先

◇ 毛里田地区

齋藤さんちの
おしゃべりお散歩仲間



気兼ねなく毎日会える大切な仲間たち

毎日（夏の暑い日と冬以外）お散歩の後に齋藤さんちの庭に椅子を並べておしゃべりをしている仲間たちです。

お散歩は歩ける人で町内一周、お散歩から帰ってきて1時間ほどおしゃべりをして解散になります。

この日は5人集まり3人がお散歩に行き、2人は寒いのでお留守番です。犬の散歩の途中にふらっと寄っておしゃべりを楽しんで帰る方もいらっしゃいました。

メンバーは5～6人。毎日顔を合わせて気に掛け合っているの、来ない人がいるとおしゃべりが終わった後に必ず誰かが『どうした？体調悪いかい？』と電話をかけていて、自然と見守りにもなっています。

茂木さん

齋藤さん



元気の秘訣をうかがいました

茂木 好江さん（93才）

『なるべく物には頼らず自分の力で』がモットーです。

元気の秘訣は毎日歩くことと早寝早起き

みんなと会っておしゃべりすることが毎日の楽しみ！

齋藤 あい子さん（85才）

元気の秘訣はみんなの顔を見ておしゃべりをする

「声を出すって大事よ！」歌う事も大好きで仲間からも評判の歌声です

『みんなの顔を見ておしゃべりするのがボケ防止になるのよ！』

おしゃべりをしながらテレビで見た健康法を情報共有して、みんなを試したりしています。

お散歩は健康増進になり、みんなとおしゃべりすることは認知症予防にもつながっています。

また、散歩をしている人に積極的に挨拶をしたり、下校中の小学生にも積極的に「おかえり！」と声をかけるようにしています。

今では子どもたちからも元気に挨拶をしてくれるようになり地域のコミュニケーションの場にもなっています。



散歩の様子

チェックポイント

- ・ 積極的な声かけにより、地域のコミュニケーションの場に
- ・ 毎日顔を合わせることでうまれる自然な見守り



詳しくはこちら

お宝情報を募集中！「私の近所でこんな取り組みをしている」「こんな工夫をして気にかけている」など、あなたの地域のつながりを教えてください。情報をお持ちの方は下記お問合せまで！

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