



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お楽しみです。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。

**さ** んみつさけて



マスクで飛沫を防ぎ  
手洗いは丁寧に。  
検温も促しましょう。

**さ** んかしよう

一人である時間が長くなると、生活活動が低下し、体力・精神共に軟弱になっていきます。3つの「密」を避けつつ、徐々に参加していきましょう。

**え** ちけっと忘れず

お一人おひとりが、エチケットとして、症状がなくてもマスクを着用、手洗い、アルコール消毒の準備など、新しい生活様式を取り入れましょう。

**あ** いさつし合える関係

これまで以上に隣の人を自然に気に掛け合えるつながりを作り、健康寿命を維持・延伸しましょう。

**い** じしよう

## 新しい生活様式下での介護予防について

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、これまでの生活スタイルの変化が余儀なくされています。動かないこと（生活不活発）により、身体や頭の働きが低下し、歩きにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル（虚弱）が進んでしまいます。健康的な生活習慣を維持し、抵抗力を下げないように注意が必要となります。新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、下記のようなフレイル予防に取り組んでいきましょう。

- ①座っている時間を減らし、家の中でできる運動で体力を維持しましょう。
- ②3食とり、少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけましょう。
- ③毎日の食事で、よく噛むことを意識しましょう。十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ④孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人との交流や助け合いが大切です。電話、手紙、メール、SNSを活用し交流をしましょう。

# 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

### ◇宝泉地区

### 由良町寺家 グラウンドゴルフ愛好会



### ◇対策をしながら活動続ける

由良町寺家公園で毎週火・木・土曜日に活動しています。メンバーは30人程。会長の蟻川さん(80)が現役の頃から活動している会で、とても長く続いています。感染症が流行りはじめても「ただ怖がって引きこもっているのは良くないから。」と対策をしながら来られる人で活動を続けています。この日はとても暑かったので水分はしっかりととりながらも、プレー中はマスクをする、休憩中は距離をとって座るなど、熱中症対策も感染症対策も工夫して活動されていました。

### ◇元気の秘訣

この会とは別で月・水・金曜日に近くの遊水池でグラウンドゴルフをしている会があり、そちらにも参加している人が多く、毎日のように顔を合わせています。

皆さんに元気の秘訣を伺うと「みんなと楽しく喋ること!」「年を取ることが引き算ではなく足し算になるように新しいことに挑戦すること!」「好奇心を忘れないこと!」と、とても明るく教えていただきました。

齊藤房江さんはグラウンドゴルフ歴22年で天気が良ければ毎日プレーしています。元気の秘訣はズバリ「グラウンドゴルフ」で、その理由を伺うと「プレーすること自体もちろん健康増進だけど、毎日続けていることで生活のリズムが整う。それにここでみんなとお喋りするの楽しいから。」と話してくれました。

愛好会会長の蟻川さんは「グラウンドゴルフに参加することで、お互いに体調が悪そうな人に気づくことができ、見守りにもなっていると感じます。」と話してくれました。



### ◇公園のご近所の方にとっても大切な居場所

公園の隣の畑の山口武男さんは、愛好会のメンバーではありませんが、いつも畑仕事の合間にこの木陰に腰かけて皆さんとお喋りしているそうです。山口さんはここでのお喋りをいつも楽しみにしているようで、この愛好会の活動は、メンバーだけではなくご近所の方にとっても小さなお喋りサロンのような意味を持ち、大切な居場所になっていることがうかがえました。

## チェックポイント

- ・対策をして活動を続けることでフレイル予防
- ・ほぼ毎日顔を合わせることで、お互いに緩やかな安否確認
- ・メンバーはもちろん、ご近所の方にとってもサロンのような居場所

◇『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