



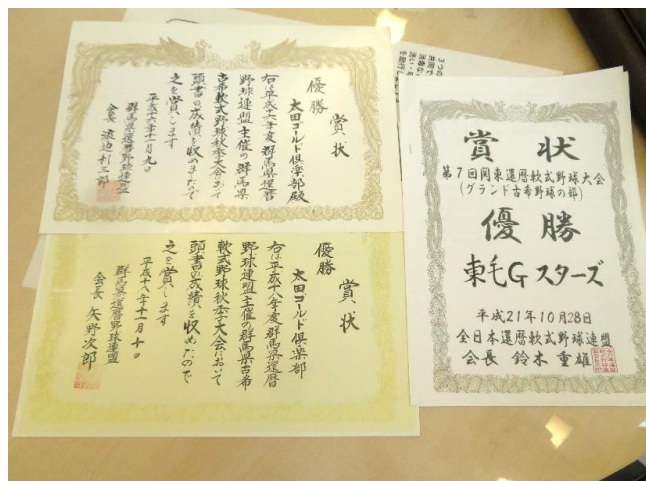
ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グランドゴルフなどの仲間は、地域の皆さんにとって当たり前
の営みです。こうしたつながりは、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重
要な鍵となります。「つながる通信」ではそういったささえ合いを「お宝」として、発信していきます。

取材先

◇ 沢野地区 高林西町「健康の秘訣」



毎日行っている指の運動を教えてくださいました



還暦野球で数々の賞を獲得してきました

◇ 独自トレーニング

町田栄一さん（84）は、今年85歳になるそうですが、とてもお元気で元気の源は何なのかお話を伺ってきました。毎朝5時半から6時を目安に週5日、沢野スポーツ広場でトレーニングを行っているそうです。内容は周辺500mを5周から10周、ウォーキングとジョギング交互に繰り返します。また、50mと100mを2往復8割の力で走るインターバルトレーニングを行っています。お家でも寝ながら骨盤底筋体操を行い尿漏れ予防、手足の指の体操で脳の海馬や前頭葉のトレーニング、股関節120°の開脚30回で大腿四頭筋を鍛えるなどオリジナルのトレーニングをして健康維持に努めています。また、普段からエレベーターを使わず階段で上り下りを行ったり、かかとを付けずにつま先立ちをしながら歩くようにしています。

◇ 趣味の野球について

中学生の頃から野球を始め、現在は東毛Gスターズに所属し、80才以上の傘寿野球にも参加しています。東毛Gスターズのメンバーは27・28人在籍し、最高齢92歳の方もいるそうです。練習日は毎週木曜日か金曜日のどちらか1回、宝泉スポーツ広場中心で行っています。コロナ禍でも数人でコロナ対策をしながら素振りやキャッチボール等軽い練習をして、つながりを切らないようにしていました。

◇ 『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページに掲載しております

チェックポイント

- ・ 自宅でのトレーニングで健康を維持する
- ・ 3密を避けながら活動を継続する
- ・ 歳を重ねても目標を持ち続けることで若さを保つ

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
TEL:0276-30-0033 FAX:0276-30-0032

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

◇ 九合地区

いいとこ西矢島町長寿健康家族

◇ 太田市の1%まちづくり事業を活用して

西矢島町では、ラジオ体操、合唱、絵手紙、吹き矢、麻雀、グランドゴルフなど、町民の皆さんが参加しやすいよう、多種多様な集まりを開催しています。町内のお祭りやグランドゴルフなど、世代間交流ができる行事も盛んです。イベントが多い分、地域で顔を合わせる機会も多く、お互い気かけ合い、自然と長寿健康になれる取り組みです。現在、各事業の開催にあたり、感染予防対策の工夫がしっかりされていました。

合唱



吹き矢



絵手紙



ラジオ体操



◇ コロナ禍で、昔からの遊び場だった神社の改修作業

感染予防の自粛期間に、普段は忙しい地域の仲間が集まり、西矢島町集会所の敷地内にある神社の改修に取り掛かりました。集まった仲間は、幼少時代からの遊び仲間です。



鮮やかによみがえった鳥居

いいとこ西矢島町長寿健康家族はふとしたきっかけに、町民の皆さんが、「西矢島町は、いいとこだな。」と思えるまちづくりを進めています。

◇ つながりで見えてきた自然な支え合い



渡辺さん：もしもし！絵手紙、始まったけどどうしたの？

関塚さん：あ！草むしりに夢中で忘れちゃった。

渡辺さん：安心したわ。じゃあ、今度は合唱で！

※このあと渡辺さんは、直接関塚さんの様子を伺いに行かれたそうです。

チェックポイント

- ・ 感染予防の工夫をしながら、地域の事業を実施。
- ・ 自治会事業が健康寿命を延ばす。
- ・ コロナ禍でつながった、同じ思いの有志が力を合わせて事業を達成。