



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。

気分転換になって  
ストレス発散!

正しい情報を  
もらう

周りの誰かの  
役に立つ



困った時に手助  
けしてもらう

## 人とのつながりは大事

悩みを聞いて  
もらう

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。

いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？絵手紙やテレビ電話を使うなど、できそうなことを考えてみましょう。

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっていないですか。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けましょう。

# 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

### ◇新田木崎地区 カラオケ愛好会



#### ◇地域の楽しみの場！元気の源！

木崎のカラオケ愛好会は昭和58年から活動しています。現在は20名の会員の方が楽しみの場として集まっています。会費制で男性1,000円、女性700円を集金し、A班・B班・C班が交代で買い出しや準備を行っています。活動は月に一回、月末の土曜日17:00から3時間程度、仲町会館で飲食しながらカラオケやおしゃべりを楽しんでいます。新型コロナウイルスの影響もあり4月・5月の開催は見送りましたが、検温・距離の確保・マイクカバーを全員に配布するなどしっかり感染症対策を講じながら活動を行っています。

もんま まさひで

現在の代表は**門馬征英さん**（80）が12年前から務めています。メンバーそれぞれの持ち歌セットリストを作成し、その日に歌う順番を決めています。発表の場として毎年木崎祇園祭でカラオケを披露しています。今年は新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいましたが、月に一度の集まりは6月から毎月実施しています。



この日は9名の方が参加しました



カラオケを楽しむ代表の門馬さん



飲食しながら歌や会話を楽しむ様子



太田幸夫さん（88）

おおた ゆきお

元区長の**太田幸夫さん**は新聞や本を毎日読み、気になる言葉や文章などをノートに書いて脳トレをしています。太田さんは好奇心や探求心を常に持ち“前を向いて笑って生きる”をモットーに苦しい時でも楽しむことを忘れないように心掛けています。スポーツも好きで、育成会の仲町少年野球チームの監督を35年務め、チームの子供達（40代）とは今でも交流があります。

記憶力も驚くほど良く、北海道35市や東京23区は全部暗記しており、披露してくれました。健康のためにダンベル5kgを50回、スクワット50回など筋トレも毎日行っています。



新井郁男さん（86）

あらい いくお

元区長の**新井郁男さん**は3月まで木崎地区老人会会長を務めていました。狭窄症を患い、リハビリのために毎日家でトレーニングをしているそうです。ラジオ体操は子供の夏休みのラジオ体操について行ったのをきっかけに、継続して家でやっていました。20年前にあおぞら公園が出来たのでみんなでやろうと家からラジオを持って行き、新井さんを中心に朝6時半から集まった人たちが体操をしているそうです。

## チェックポイント

- ・カラオケを通じて体の痛みや塞ぎ込む気持ちが減り、みんなで一緒に口ずさんだりすることで一体感や爽快感を得られる

◇『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