



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。



## ”フレイル”に注意しましょう！

新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。

「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康な身体を作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

感染予防のためにお出かけしたり、集まるのが難しくなった今、「おうちでの時間」で自分を伸ばす新たな趣味に挑戦したり、離れている家族や友人とつながる工夫が大切です。「しっかり噛んでしっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践しましょう！

# 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

◇ 沢野地区 高林東町「子どもすくすく東町」

### ◇ 地域活動の情報発信と見守りによるつながり



内田区長さんが作成する広報紙「ひがし風」 1%まちづくりで花植えと見守り事業

平成30年4月から毎月、高林東町区長の内田眞弘さんは、地域の情報や活動を発信するため、独自に広報誌を作成しています。きっかけは、地区対抗の運動会で毎年優勝していることを町民の皆さんが知らないことに驚き、発刊を始めました。回覧版で周知することで皆さんからの反響も大きく、今後も継続していきたいと思っています。

また、6月21日（日）に町民39名が参加し、高林公園、中央公園、南公園、南小北緑地帯に花植えを行いました。苗は地元の花屋さんから購入し、マスクをしてソーシャルディスタンスを保ちながら実施しました。皆さんで定期的に草むしりも行っており、緑地帯は綺麗に保たれていました。

地域の子供達との関わりで、今年6月から登校時7:50～、下校時14:30～高林東町のロゴの入った緑のユニホームと帽子を被りながら、南小の子供達の見守りを行っています。前身は南小支援隊で20年前からあり、1%まちづくり事業に移行する際、区長さんがチラシで推進員を募集したところ、多くの方が賛同し、今では47名の方が活動しています。見守りは強制的ではなく、来られる人が家の近くの道路や信号に立ったり、自転車で回る人、学校まで子供の登校班についていく人、校門の前で待っている人、毎日の人や、曜日を決めて活動している人といろいろです。皆さんが長く続けてもらうため、自由にしているそうです。

◇『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

- ・ コロナ禍でも広報紙等で地域の情報を発信し続ける
- ・ 花植えや学校の登下校の見守りで地域内・世代間の交流を図る

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