



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

◇ 藪塚本町地区

## カトレア手編みサークル



藪塚本町中央公民館で毎週木曜日に開催している「カトレア手編みサークル」は、15年以上前から活動しており、会員は、先生を含め20名。各自が自分のペースで作りたいものを作り、わからないところがあれば先生に聞きにいたり、会員同士で教えあったりしています。

編み物だけではなく、おしゃべりも楽しみながら和やかに活動をしています。

## 会員さんにお話を伺ってみました！



いしかわ れいこ

石川玲子さん（74才）

編み物の講師をしています。編み物は日々勉強だと思い、毎日取り組んでいます。



いしはら えいこ

石原榮子さん（84才）

朝起きてサークルの日だとわくわくします。仲間の笑顔や若さが目に入ってくると元気をもらえ、編み物をしていると1日が充実します。



まつい よしい

松井良位さん（84才）

70才から編み物を始めました。毎週お友達に会えることを楽しみにしています。



わくい

涌井とし子さん（81才）

編み物をしているとぼーっとしている暇がないそうです。入院のため、5か月程サークルをお休みしたことがありましたが、その時は、サークルで再びお友達に会えることを希望にして、入院生活を送ったため、前向きでいられました。



もり じゅんこ

森順子さん（71才）

先輩たちの作品を見ることは参考になるし、元気でいきいき活動している様子を見ると自分もがんばろうという気持ちになります。

## チェックポイント！



会員さんたちは、編み物をするのが日々の張りあいになっています。また、他の人が作った作品をみて、次はあれを作ろう、これを作ろうという気持ちになるので、お互いに良い刺激になっているようです。編み物は少し体が弱くなってきても、座ったままで手と頭を動かす作業なので、**認知症の予防**にもなります。また、「**80代の先輩たちが前向きで本当に元気です**」と若い会員さんがお話ししており、**地域で元気に暮らす良いお手本**になっています。

# 地域のお宝発見～太田市生活支援体制整備事業～

取材先

◇ 藪塚本町地区

いきいきセミナー



いきいきセミナーは毎週火曜日に活動しており、今年で20年目になります。月謝は、1,000円。元々は市が主催していた中性脂肪の高い人たち向けの運動教室がきっかけで仲良くなったメンバーが、今後も運動を続けていきたいということでできたサークルです。

講師の先生を呼んで、手作りダンベルやイス、ヨガマットなどを使いながら、筋トレと有酸素運動を行います。

会員さんにお話を伺ってみました！



おぐら けいこ  
会長 小倉敬子さん（70才）

前会長に声を掛けてもらい、参加して7年になります。初心者で参加をして、会長になりましたが、会員さんもみんなおおらかで、ミスしたときも「いいんだよ」と言ってもらえるから、会長を今でも続けられています。一人だと運動を続けるのは、なかなか難しいですが、みんながいるから続けられます。



しみず ようこ  
清水要子さん（82才）

いきいきセミナーができた当初からのメンバーで今年で20年目！3年程前に大病を患い、2年間お休みをしていましたが、復帰しました。現在、運転免許を返納しましたが、近所の方やサークル仲間にも送迎をしてもらい、活動しています。セミナー以外にもお稽古ごとを習っており、毎日忙しく過ごされています。

## チェックポイント

何人かにお話を聞くと、清水さんは大病をされても復帰して、今では元気に体操へ通っているのはすごいと言います。みなさん、**清水さん**を目標としている様子が窺えました。また、ただ運動をするだけではなく、先生が「家でやるときは〇〇に気を付けて」等この場だけで終わらないようにしていることや情報交換と称しておしゃべりの時間を設けていること、脳トレやレクリエーション的な要素も交えつつ体動かすことで、**様々な要素が加わった介護予防的なセミナー**だと感じました。

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！



詳しくはこちら

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