太田市社会福祉協議会
広報紙
つながる通信
Vol.34
発行日
2021年4月14日

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　**ちょっと寄り道**

◇地域資源を活かした交流の場！

「ちょっとより道」は、高林西町集会所で、平成30年10月から、毎月1回第4木曜日の午前9：30～お昼まで開催しています。「ちょっと寄り道」では、参加者全員で西町の山岸薔薇園へ行ったり、近所のオカリナが得意な方に演奏してもらい、みんなで歌を歌ったり、スタッフの町田さんと一緒にオリジナルの健康体操を行ったりと、地域資源を活用しながら、地域に根差した活動で交流を楽しんでいます。

また、区長さんもスタッフとして携わっているので、地域の困りごとを話し、意見を吸い上げる場としても非常に役立っています。

距離を取りながら健康体操を行う様子

「ちょっと寄り道」スタッフメンバー

新型コロナウイルスの影響で家に引き籠りがちな現在では、感染予防対策をとりながらも、顔を合わせて話す機会を設けることで、お互いが元気になったり、来ない人を気にかけたりと「ちょっとより道」が地域のつながりの拠点であり、困り事の相談の場にもなっている様子が伺えました。

◇気軽に立ち寄れる地域の居場所

今はコロナ禍ということもあり、密を避けるため2班に分かれて2日間で開催しています。また、感染予防対策として検温、マスク、換気を徹底しています。

参加者が集まると、初めは1時間程度、スタッフの町田さんと一緒に座ったままで出来る健康体操を行います。体操が終わり体が温まった後は、参加者同士の交流タイム！マスク越しに静かに会話を楽しみます。

スタッフは西町にお住まいの渡邉進区長（76）町田栄一さん（85）山室博子さん（80）森村晴子さん（73）針金由美子さん（69）福岡洋子さん（71）吉田茉莉子さん（73）全７名で、「ちょっとより道」が年齢を問わず地域の交流拠点となるよう安心感や楽しみを与え、明るく元気になってもらいたいという思いで運営しています。

チェックポイント

- 健康体操とおしゃべりでフレイル予防！
- 年齢問わず地域の交流の拠点となっている

地域のお宝発見～太田市生活支援体制整備事業～

取材先　◇ 沢野地区　沢野のお宝フラダンス

プルメリア

◇フラダンスを通じた健康増進と交流の場

サークル名は「プルメリア」ハワイの花から命名しました。活動は13年前から毎週木曜日、南ふれあいセンターで午後2時からダンスの練習を行っています。メンバーは、68歳から88歳までの女性10名で、中には沢野地区以外から参加している方もおり、交流の場になっています。

活動は、新型コロナウイルスの影響により3月から8月まで自粛しておりましたが、9月より消毒や検温、マスク着用や間隔を取るなど、感染症予防対策を講じながら練習を再開しました。

元気にフラダンスの練習をする講師とメンバー

◇気心知れた仲間で趣味を楽しむ

最年長の田島和世さん（88）は大泉在住で、この会にはご自身の車を運転して来ています。

社交ダンスを50歳から、フラダンスも60歳から始めました。数年前にはハワイのメリー・モナーク・フェスティバルへ参加しこの日は当時のTシャツを着ていらっしゃいました。

大泉に住んでいる田村アキコさん（82）はフラダンス歴15年目です。昔は社交ダンスも10年間やっていました。

自宅でも健康を維持するために手足のストレッチ・腹筋などで体を動かしています。

菜原静江さん（87）は、高林西町で40年前から一人暮らしをしています。踊ることはもちろん、フラダンスが大好きで、みんなに会えること、話をしなくても顔が見れたり、楽しい空間に入れるだけで嬉しいので参加しています。

末広町に住んでいる菅沼節子さん（70）は、プルメリアの代表で元々地区の民生委員をされていました。

会員さんのことを気遣って移動手段の無い方の送迎やメンバーとの連絡調整を行っています。

チェックポイント

- 共通の趣味を通じて様々な地域から人が集まり、メンバーが安心できる、地域のつながる場所、居場所になっている
- フラダンスで体を動かすことや、お友達とおしゃべりすることで健康増進はもちろん、お互いの見守りや車の運転ができない人の送迎なども行われている。

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合っている」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