



みなさんは、日々の暮らしの中にご近所付き合いや気の合う仲間がいますか？
5年後、10年後に向けて「住みやすい、住んでいてよかった。」と思える、人と人との「つながりのある地域」をめざし、「地域のお宝」として、ご紹介していきます。

取材先

九合地区 新島町コミュニティサロン

「健康体操」



お揃いの紫のTシャツに身を包み、「久しぶりで忘れちゃった」「大丈夫！音楽がかかれば身体が勝手に動くよ」と久しぶりの活動を心待ちにしていた新島町コミュニティサロン「健康体操」の皆さんです。月2回、第2・4の水曜日に開催し、参加人数は17～18名。今回は10名の方が参加されていました。ラジオ体操で身体をほぐし、音楽に合わせて次々に体操をこなしていきます。

途中に水分補給とおやつタイムの休憩をはさみ最後にダンベル体操。立って歩けることに感謝して「ありがとう」と足指・足首を丁寧にマッサージし、ダンベル体操がスタートします。「手作りダンベル（中身はお米）」を手に持ち、「無理は絶対しないこと！」と相手を気にかけてながら和気あいあいと楽しんで皆さん身体を動かしています。冗談を言い合いあえる仲間と一緒に笑いながらいい汗かいてスッキリ！が元気の秘訣だと感じました。

◇コロナ禍から始まった新たな活動

緊急事態宣言中、清村さんが「家にいてもつまらい」と一人で草むしりをしていたところ、中島さん、倉林さんも加わり、3号公園の一角に花壇を設け、マリーゴールドを植えました。

公園を利用する人たちが「少しでも明るい気持ちになれば」とボランティアで健康な汗を流しています。「いい空気を吸っておしゃべりをして、美味しいお茶をしてストレス解消！」と話してくれました。

コロナ禍の中、新島町では新しい活動が始まっています。



チェックポイント

- *気の合う仲間とのつながりが健康の秘訣！
- *コロナ禍だからといって閉じこもるのではなく、自然に触れ、人に触れることでストレス解消！

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

取材先

生品地区 中島さんちの

いつもよりちょっと楽しむ



おうちランチ



藤村さん

中島さん

阿部さん

小林さん

コロナ対策を徹底しながら、普段から2～3人が中島さんちに集まり、お茶のみやランチ会を行っております。(つながる通信Vol.9掲載)これ自体が**見守り**や**情報交換**、**困りごとの相談の場**になっており、とても素晴らしいことではありますが、長く続けていられる秘訣は、「**ちょっとした工夫**」にありました。



うどんの先生！藤村さん



お饅頭の先生は中島さん！
みんなに包み方を教える様子

チェック この日のランチ会はうどんとお饅頭をみんなで作ることから始まりました。ワイワイガヤガヤと生地を作りながら会話が弾みます。一人が先生になり、みんなに教えます。年齢をいくつ重ねても、新鮮に何かを学んだりすることは「ポケ防止だね」と冗談交じりで話していましたが、「自分でもやってみよう」とレシピを持ち帰って**チャレンジ**したり、教える人も食材を前日や早朝から仕込み、この日を心待ちにしています。こうしたちょっとした工夫を程よく開催することで長続きし、新たな「**生きがい**」や「**やりがい**」になると中島さんは話します。また、それぞれの年の功を共有し、不足した部分を補い合うことで**日常生活の中の支え合い・助け合いの関係づくり**にもなっており、まさに**地域のお宝**です。

初参加の小林さんは…

いくつになっても新しいことを覚えるのは楽しい！
中島さんに誘ってもらえて嬉しいわ！



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右記お問合せまで！



詳しくはこちら

お問い合わせ
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