



みなさんは、日々の暮らしの中にご近所付き合いはありますか？  
また、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、それを「地域のお宝」として、ご紹介していきます。

## 取材先

## 尾島地区 「地域に恩返しとの思いから」

赤堀賢一さん（81）は地域住民で地域のために活動するボランティア「南ヶ丘いきいき会」を発足した1人です。定年退職を機にそれまで関わりのなかった地域に対して、何か恩返しをしたいと思ったのがきっかけだったと言います。しかし、新興住宅地の南ヶ丘町は周りは知らない人ばかりでした。何かしたくても1人では何もできないことから、仲間を見つけるために自ら行動を起こしていったそうです。

地域のある集まりに参加した時でした。そこで運よく同じ地域の人と出会いつながれたことで、南ヶ丘いきいき会ができました。現在、登録者は15名となっています。



### ・・・なぜボランティアとしたのか、その魅力とは・・・

発足当時からの約束が「嫌になったら止めていい、重くならないこと」です。基本は「やりたい人がやる！これがボランティアとした理由の一つだ」と言います。自主性を大事にし、入会・退会は自由です。さらに、「ボランティアは目的が同じ人が集まるもの」と続けます。同じ目的を持った人がやりたくて集まるからみんないきいきと楽しくやれるとのこと。

赤堀さん自身も本当に楽しんで活動をしていました。そして、仲間と良い人間関係を築き、そのつながりを通して充実した毎日を送っています。

困っている人がいたら、寄り添い、共に考え、何か力になってあげたいと思う気持ちを行動であらわすのがボランティア活動です。

「心は見えないけれど、心遣い（思いやり）は見える」という心温まる言葉をいただきました。

### ～チェックポイント～

- \* やりたいことは何か、目的に沿って自分から行動してみる。
- \* 目的が同じ集まりなら、集まった人達と意気投合しやすい。
- \* ボランティア活動はいろんな人と出会えるチャンス！参加すれば、できることが見つかるかもしれない。

「目立たない  
出しゃばらない  
地域のために  
裏方に徹する」  
南ヶ丘いきいき会  
モットー

# 地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

## ◇ 社会とのつながりが大切な理由 ◇

社会とのつながりを失うことがフレイル※の最初の入口になるということがわかってきました。

栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

社会とのつながりを持つヒントは意外と身近なところにあるものです。皆さんが住んでいる地域には数多くのサークル活動やボランティア活動などが行われています。何から始めればよいかのわからない方は、自分の培った経験を活かすことができるものや興味があるものから活動してみてもいいでしょうか。

さっそくフレイル予防を始めて、楽しくいきいきとした毎日を送りましょう。

※フレイル：心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。

## ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイル最初の入口です～

飯島勝矢 監修. 東京大学高齢社会総合研究機構. フレイル予防ハンドブックより抜粋

今日も南ヶ丘町では南ヶ丘いきいき会の人達が、地域のために元気に活動をしています。

南ヶ丘いきいき会のおかげで地域とつながりを持った人、その活動に参加することで充実した毎日を送っている人など、関わり方は人それぞれだと思いますが、少なくともこの活動が南ヶ丘町（地域）を元気にしてくれているのは間違いないと感じます。これからも、地域の人達（世代関係なく）でこの活動を盛り上げて長く長く続けていってほしいと思いました。

ありがとうございました。



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ぜひお電話ください。



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