



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

綿打地区 新島 りいさん 98歳



大正12年生まれのりいさんは現在、娘さんと2人で暮らしています。

以前は週に1回デイサービスに通ったり、娘さんと買い物に出る事がありましたが、コロナの影響で外出を控え、家で過ごす事が多くなりました。

「もともと家が好きなので、外に出る機会が減った事は苦ではない」と敷地内の畑でネギやナスなどの野菜を育てたり、草むしりをする事が楽しみの一つになっています。

「草を取ってきれいになるのが気持ちが良い。やりたい事をやると気持ちが良い。好きな事だから」と笑顔で教えてくださいました。

娘さんは自分が外出する時は、心配なので家の中に居るよう話していますが、草むしりに出てしまうそうです。けれど民生委員さんや近所の方々が普段から気に掛けてくれており、自然と見守りしてくれています。

りいさんに元気の秘訣を伺いました。

「若い頃から農業をやっていた。野菜を作ったり、田んぼも養蚕もやった。機械化されていない時代に田植えなど農業をやっていたから今も体が丈夫なんだと思う。外仕事で長く太陽に当たって来た事も良かったんだと思う。腰も痛くないし骨も丈夫」と話してくれました。



地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

「元気なだけで幸せ。

自分で何でもやれる事が幸せといつも思っている」



りいさんの元気の秘訣は昔からの農業以外にもたくさんあります。

椅子に座って足を上下に動かしたり、耳を引っ張ったり、りいさんオリジナルのストレッチをやる事が日課になっています。

他にもシルバーカーを使い敷地内を往復して散歩もしています。

また、入浴も大好きです。必ず湯船に浸かり、わきの下やひざの裏のマッサージを欠かさず行っているそうです。

おしゃべりも大好きなりいさん。孫が9人、ひ孫が18人居るそうですが、誰かが訪ねてきた時はずっとおしゃべりしています。

食欲も旺盛で、好き嫌いなく何でも食べます。

「なんでも食べる事も元気の秘訣」

特に好きなのは肉と果物ですが、お餅や赤飯、ピザやハンバーガーも好きだそうです。



りいさんの元気の秘訣は、まだまだあります。老眼鏡を使い、毎日2～3時間かけて隅々まで新聞を読みます。

読書も好きで、特に樋口恵子さんの著書を好み、新聞に載っている本をお孫さんに頼んで買ってきてもらうそうです。

戦後の歌を聴くのも好きで、春日八郎、田畑義雄、村田英雄が特に好きとの事。

「歌好きの人は長生きすると思う」とお話してくれました。

何事も「嬉しい、楽しい、素晴らしい」と前向きに考えているりいさん。

「元気なだけで幸せ。自分で何でもやれる事が幸せといつも思っている」と話してくれました。



☆チェックポイント☆

○習慣になっているストレッチやマッサージ、散歩や草むしりが自然で無理のない体力の維持、向上に繋がっている。

○娘さんが不在でも民生委員や近所の人が自然と見守りをしてくれる。

○新聞や読書で情報収集しながら脳トレにもなっている。



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て合っている」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 0276-46-6208 FAX 0276-46-6229