



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

生品地区 小金井北カラオケの会



小金井北カラオケの会の発足は約20年前。老人会の「歌唱教室」として始動しました。

老人会は消滅してしまいましたが「カラオケの会」として活動を続けています。

長年続く会という事もあり、人の入れ替わりがありましたが、現在の会員は女性のみ6人で、この日は4人が参加していました。

活動は毎月第1・2・3金曜日の13:30～15:30、小金井北集会所で行われています。

コロナの影響で休止していた期間もありましたが今年の3月に活動を再開しました。

みんなで集まって楽しくフレイル予防

この日は全員で「ぼけない小唄」を2回歌ってから、カラオケがスタートしました。コロナの影響で2年間開催されていませんが、小金井北地区の文化祭での発表時に全員で「ぼけない小唄」を歌っているそうです。

この会は「カラオケの会」なので、歌うのはもちろんですが、みんなで顔を合わせて楽しくおしゃべりしながら情報交換の場にもなっています。時にはおしゃべりが盛り上がりすぎて歌わない事もあるそうです。歌って、おしゃべりして、みんなで笑って参加者の笑顔が絶えない集いの場になっています。

また、自宅で採れた野菜や果物などのおすそ分けの場にもなっています。

この日は川岸さんが会員のみなさんの為に、採れたてのプラムを持って来ていました。

農業が盛んな地域なので、仕事が忙しければ会を休む事もあるそうですが「今日はカラオケがあるから早く仕事を終わらせよう」と会の活動が仕事を頑張る源になっています。

カラオケが終わり、家族に迎えを頼もうとした人に、他の参加者が電話をしてあげる場面もあり自然な支え合いの場にもなっていました。

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

ぼけない小唄

（お座敷小唄替え歌）

何もしないで ぼんやりと

テレビばかりを見ていると
のんきなようでも年をとり

十年早く ぼけますよ

仲間外れで ただひとり

何もやる事 ない人は

夢も希望も逃げて行き

年をとらずに ぼけますよ

酒も煙草も 飲まないで

唄も踊りもやらないで

人のあらなど探す人

人の三倍 ぼけますよ

ゴルフカラオケ 釣 将棋

趣味のない人 味もない

異性にかんしん持たぬ人

友達ない人 ぼけますよ

風邪を引かずに よく食べて

足腰鍛えて 早寝して

頭使っておしゃれして

根性持たなきゃ ぼけますよ

年をとっても 白髪でも

頭はげても 若い気で

恋を忘れた やばな人

色気出でなきゃ ぼけますよ

♪ 会員のみなさんにお話を伺いました♪

橋本 カツエさん

会の代表。野菜を作って友人
におすそ分けしたり、お茶飲み
をしている。手芸が趣味でバッ
グを編んで友人にプレゼントし
て喜ばれています。

川岸 あさ子さん

昨年カラオケの会に入った。
「家に居るとボケてしまうから、
みんなで集まっておしゃべりす
るのがいいと思う」

正田 とみさん

毎朝4時に起き、旦那さん
と農業をやっている。
「カラオケの会に行くのが楽
しみ。農作業が忙しくても、
今日はカラオケの日だから早
く仕事を終わらせようと思っ
て頑張れる」

松崎 ヤスさん

カラオケ歴は6年。
「こういう会がいい。みんな
の顔を見て、おしゃべりもた
くさんできるから話題も豊富
になる。みんなに元気をもら
いに来ている」

チェック ポイント

☆仲間と集うことで社会参加になり、歌って、おしゃべりして自然とフレイル予防になっています。集まって顔を見て会話する事が会員のみなさんの元気の源になっています。

フレイル予防していますか

フレイル状態になると身体能力の低下が起き、病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になってしまいます。

* 低栄養を予防しよう！

特にエネルギーとタンパク質が不足している状態を「**低栄養**」といいます。低栄養になると免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなってしまいます。
痩せ気味の人、偏食の人は注意が必要です。

* 社会参加をしよう！

社会参加は認知機能低下の予防に効果があるといわれています。趣味やボランティアなどに参加し人とのつながりを築きましょう。

* ロコモを予防しよう！

ロコモ＝ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋肉など運動器の機能が低下すると自立した生活ができなくなり、介護が必要になります。その状態を「**ロコモ**」といいます。
今より「**10分**」多く身体を動かしましょう。

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