



人とのつながりは、「**地域のお宝**」で、お互い顔の見える関係から始まる支え合い活動です。サークル活動、趣味の仲間、ご近所さんとのお裾分け、お茶飲み仲間は、5年後、10年後の人生を豊かに過ごすための糧となります。

あなたの今のつながりを「支え合い活動」として意識してみてください。

尾島地区

町民の森

お散歩組



夕方になると、町民の森公園にさっそうとお散歩に訪れる女性たちの姿が見られます。

お盆やお彼岸、お正月などは除きますが、それ以外はほぼ毎日。多少の雨なら傘をさして、多く降っているときは尾島庁舎の屋根のある回廊を歩きます。



お散歩組5人は、ご近所同士ということもあり、みんなで歩くようになったそうです。

季節によって日が暮れる時間も変わるので、大体の時間ですが午後4時頃になるとそれぞれ自宅を出発し、何気なく集まり出して、町民の森公園へ向かいます。

時にはコースを変えて近くのお寺や公園に向かい、花や桜を見たりすることもあるそうです。

帰路に向かう前、庁舎敷地にあるバス停近くの回廊で一休み。ここでのおしゃべりは欠かせません。時々ランチもします。



つながりは安心の糧！

こうして毎日会える関係性は、皆さんの**ひとり暮らしの安心**を自然に育んでいます。(もちろん、ひとり暮らしでなくても)お互いが毎日の予定をなんとなく把握できていることは、何かの際にいち早く気づくことが出来ます。また、万が一が起らないようにするための自然な予防も、このお散歩による健康づくりや、おしゃべりを通じて楽しんだり、相談ができることによってできています。

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



加藤純子さん
(74才)

定年退職後10年前から1人でお散歩していましたが、去年、仲間になりました。「声をかけてもらってよかった、色々な話、それも**冗談話をするのが楽しいし、何気なく相談**もできています」

お散歩の効能

米田裕子さん
(71才)

歩き始めて15年以上。「ボケないように!」「いつまでも**健康でいられるように!**」と意気込んでお散歩しています。他には、健康体操サークルに長年参加しています。

バドミントンを週3回、グラウンドゴルフは週1回参加し、毎日2万歩ほど歩くとでもスポーティーな方。「ひとり暮らしはのびのびできるけど心細さもある。**毎日会える仲間がいることは安心**」と話します。

大谷輝子さん
(77才)

毎日のお散歩は時間が決まっているので、「それまでに用を済まそう」などと計画が立てられ、**生活のメリハリ**ができるそうです。

ここで**楽しくおしゃべり**をすることが**ストレス発散**。歩きながらも元気に快活におしゃべりが弾みます。

戸谷史江さん
(76才)



★あなたの地域のお宝情報を募集しています!
「私の近所では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右記お問い合わせまでお願いします。



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