



人生100年時代！
備えあれば患いなし！
人とのつながりを蓄えてみよう！



いぬま公園ゲートボール

尾島地区

～参加している皆さんのつながりをご紹介します～

毎週月・水・金曜日の午前中、岩松町にある「いぬま公園」に10名ほどの元気な住民が集まり、「ゲートボール」が行われています。集まってくると、公園の簡単な清掃、花壇の手入れ、グラウンドの準備などが行われていましたが、既にワイワイガヤガヤと楽しそうな様子です。くじ引きをしてチームを決め、試合を行います。ゲートボールは1試合30分。2試合行って休憩です。公園の東屋にみんなで腰をかけ、持ち寄った果物やお菓子を広げます。休憩時もおしゃべりが盛り上がり、大きな声で笑い合いながら、終始楽しい様子で午前中を過ごしています。



ゲートボールを楽しむ様子



休憩はいつもピクニックのよう！



ゲートボールを楽しみながら、休憩時はおしゃべりやおすそ分けを楽しむ。日常の1コマですが、このつながりは「地域のお宝」です。詳しくは裏面へ！⇒

地域のお宝発見！ ～太田市生活支援体制整備事業～

その日常のつながりを紐解いてみます！

今回のつながり…「ゲートボール」



参加者の声



石原さん (84)



丸岡さん (84)



矢作さん (80)



権田さん (85)

朝は億劫でも、みんなが待ってるし、来れば楽しじゃうのよね！

健康の為にもボケ防止にもなる。もっと盛んになってほしいです！

この場は老人会の連絡手段でもあります。いつも丸岡さんに送ってもらってありがたいです！

運動は今でも苦手…でも遠慮なくおしゃべりできて楽しい！

帰りがけには
ちょっと寄り道して…



茂木さん (80)

うちの畑に寄って、ほうれん草を取っていきなよ！

ゲートボールの事だけでなく、色々なことに感謝感謝です。1人暮らしたし、参加するのが楽しみです！



茂木さん (88)

畑で2次会！



野菜を収穫している様子

一緒に乗っていく？
ついでに乗せてくよ！

「着いてから…」

あれ？〇〇さん来ないな、
連絡してみよう！

「フー中…」

あのボールをあっちに！
疲れた～いい運動だ～！

「休憩時には…」

最近、これこれこうでさ…
大変なんだよね…

ここに来たらお昼ご飯
いらなくらいだよ～！

など

送迎や移動の
支援に！

安否確認や
見守りに！

健康増進！
認知症予防！

困りごとの
相談、解決！

食事の補填、
支援に！

など

実は、小さな支え合いになっている！

地域のお宝とは…

ゲートボールを紐解いて見てみると、仲間同士で楽しまれているだけではなく、こんなにも大切な役割があることがわかります。このような、特段意識しないで行っている自然な支え合いを**地域のお宝**と呼んでいます。

支え合いは、適度に迷惑をかけ合って、頼られて活躍ややりがいを実感する、持ちつ持たれつの関係性です。当事者も仲間も、みんなが健康に暮らせているのは、多様なつながりの中でこの関係性が自然にできているからです。

親しい仲間とのつながり（お宝）を意識して人生100年時代に備えてみましょう！

地域福祉系のInstagram(インスタグラム)

市内の地域福祉を推進するため、各種事業情報や「地域のお宝」について発信しています。フォローやいいね！など、是非よろしくお願いします！

こちらを読み取ってね→→→

