



80才、90才と「高齢になっても」、今後ますます増える「ひとり暮らし」になっても、地域の人とのつながりは、いきいきと豊かな生活を送る糧。また、いざという時の安心の糧となります。支え合いを育む日常の活動を「**地域のお宝**」と称し、ご紹介します。

沢野地区 岩瀬川町老人会（寿会） ラジオ体操



ラジオ体操の様子

週に1度の集いの場♪

開催日時は事前に老人会でアンケートを取り、**毎週水曜日の9時**からに決まりました。周知方法は、毎月1回発行している「**岩瀬川町だより**」に掲載して回覧し、雨の時は住民センターの中で体操を実施しています。

体操は、**ラジオ体操第一と第二**に加えて、群馬県老人クラブ連合会会歌「さわやか群馬」に振り付けた**さわやか群馬体操を2回**行います。参加者は70代から89歳まで、多い時は17名程が集まります。

コロナ禍をきっかけに 生まれたラジオ体操！

岩瀬川町老人会（寿会）は、現在36名の会員がいます。コロナ前は岩瀬川町住民センターでお茶飲みや花見会、忘年会等活発に活動を行っていましたが、コロナ禍で集まる機会が無くなり会員も減少してしまいました。

そこで**何かみんなでできることはないか**を話し合い、令和5年5月から住民センターのお庭を利用し「**ラジオ体操**」を始めました。



さわやか群馬体操の様子

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

今年度より県の方針で老人会スポーツ大会の競技が**ゲートボール**から**モルック**に変更になりました。そのため、寿会では、4月からラジオ体操の後にモルックの練習を始めるようになりました。**モルック**はフィンランド発祥のスポーツで適度な運動量なため**高齢者でも無理せず楽しむ**、得点の計算をするので、**自然と脳トレ**にも繋がります。

モルックを練習する様子



★参加者にお話を伺いました★



寿会会長
松岡 洋次さん
(83歳)

「寿会では、懇親会や老人文化祭などの交流イベントがコロナ前に戻りつつあり、会員も少しずつ増えてきました。また、行政区で週2回実施しているグラウンドゴルフは、寿会会員が多く参加し楽しんでいます」と伺いました。



寿会女性部長
伊藤 迪子さん
(81歳)

30年前から日本舞踊を続けています。日本舞踊は昨年度までラジオ体操が終わった後、住民センターの中で、約10名の参加者に教えていました。それに加えて、近所で着物の着付け教室を開催したりと、地域の文化活動に貢献しています。



石澤 道正さん
(73歳)

岩瀬川町だよりを見てラジオ体操へ参加し、ラジオ体操をきっかけに老人会へ加入しました。

また、現在は仕事を続けながら、複数のサークルを掛け持ちし、地域住民との交流を深めています。



松本 八重乃さん
(76歳)

行政センターで行っているパトル体操やハーモニカサークルに入っています。ハーモニカサークルでは、いきいきサロンへ慰問に訪れています。「老人会も高齢化が進っていますが、近所の仲間と体を動かすことは楽しいし大切です」と伺いました。



コロナ禍でも「屋内で出来ないなら屋外で出来ることはないか」と考えて、形を変えながら**顔の見える関係**や**気かけ合える関係**を維持することで、より一層つながりを強めることができます。

また、各地区で老人会のメンバーが減ったり、消滅したりしている中で、このような**知恵や工夫**で会を続けていくことが**年を重ねてもつながり続ける秘訣**となります。

★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かけ合っている」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。

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



詳しくはこちら