太田市社会福祉協議会
広報紙
つながる通信
Vol .193
発行日
2024年9月１２日

人生が100年に延びる現代、住み慣れた地域で自分らしく生きていくためには、地域の人々と顔が見える関係を築き、お互いに支え合うことが大切です。サークル活動や趣味の仲間、近所付き合いやお茶飲み仲間など、人と人とのつながりは「地域のお宝」であり、楽しく生きるための力になります。今回は、そんな地域の交流（地域のお宝）について紹介します。

毛里田地区　吉沢町２区
「生命の貯蓄体操」唐沢教室

毎週金曜日午前9時30分から、毛里田地区の吉沢町2区集会所で、「生命の貯蓄体操」唐沢教室が開かれています。

東洋医学を基にした体操で、「要の体操」と「五導術」の2つの運動を中心に、丹田呼吸を意識しながら、身体を緩めていきます。

体操終了後は、会員さん同士で健康のこと、趣味の話等の情報交換して解散となります。また、年に1～2回は親睦会を行い、コミュニケーションを深めています。

この教室は、27年前に、当時の健康推進員の方が、地域住民の健康のため「生命の貯蓄体操を体験しませんか」という内容で回覧版を回してくれたことがきっかけで始まりました。

最初は多くの会員がいましたが、始まって数年経った頃、激減してしまいました。しかし当時の会員が知り合いや友達に声掛けして、会員を増やし、会を存続させたそうです。毛里田地区は他市とも隣接しているので桐生市や足利市から通っている会員もいます。

後から入会した人も、この会が明るく和やかな雰囲気なのですぐに馴染めたそうです。

地域のお宝発見　～太田市生活支援体制整備事業～

体操教室の皆さんにお話を伺いました！

23年間、この教室で教えています。元々、身体が丈夫なほうではなかったのですが、この体操を始めたら、徐々に体調が良くなりました。
体に負担が掛からないよう無理のない指導を心掛けています。

講師　岡田京子先生
（71才）

通い始めて15年ですが、体が柔らかくなりました。家でも毎日やっていて、ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌやﾊﾟｰｸｺﾞﾙﾌもやっています。ここに来ると、会員の皆さんとお話しができて楽しいです。

稲垣　久子さん
（77才）

発足当初から通っています。通い始めてこの体操をするたびに理解が深まり、特に「丹田呼吸法」や「無理のない動き」に魅力を感じています。この体操にはとにかく「感謝」の一言に尽きますし、生命の貯蓄体操に対する思いはとても熱いです。

会長　加藤　征子さん
（81才）

稲垣さんに誘われて入会し、12年通っています。3年前に突然歩けなくなりこの教室を休んでいましたが、リハビリを兼ねてまた通い始めたところ、以前のように動けるようになりました。会の雰囲気も和気あいあいで楽しいです。

樋下田　和子さん
（77才）

こちらの皆さんは、ハイキングサークルにも所属していますが、ある会員さんの誘いで、この教室にも通うようになりました！

最初はご主人が体験入会し、その代理で体験したところ、とても良かったので、そのまま10年間通い続けています。続けていると体調が徐々に良くなってきました。皆さん良い方なので参加するのが楽しいです。

森田　純栄さん
（75才）

check

始まって27年になる健康体操教室。その間に会員は入れ替わりつつも、様々な年齢の女性がつながりを築いてきました。この教室は、地域住民の健康維持に貢献しています。また、定期的に顔を合わせ、コミュニケーションをとることで地域のつながりが強化されていると感じました。

★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