太田市社会福祉協議会
広報紙
つながる通信
Vol.203
発行日
2024年10月24日

人生が100年続く時代、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。

生品地区 小金井南ヘルスサロン

「小金井南ヘルスサロン」で行っている健康体操は、年5回（春・秋が中心）、小金井公会堂で開催されています。参加者は、現在10名ほどです。

代表を務める齋藤啓子さんは、健康推進委員として「太田健康体操の輪」を受講した際に、「地元で実践する」という条件があったことで、令和元年にこの体操を始めました。

健康体操は、中島みゆきさんの「糸」など歌謡曲に合わせて、全身運動を行います。「上げ・下げ・伸びる・捻る」ことが中心の体操ですが、無理をせず、笑顔で楽しく、怪我の無いように進めることをモットーに行っています。体操中、齋藤啓子さんの「1、2、3」というかけ声が、参加者の意識をさらに高め、しっかりと体を動かすことができます。また、体操で使う道具は、参加者の皆さんの手づくりです。

地域のお宝発見　～太田市生活支援体制整備事業～

体操の様子♪

それぞれ
無理のない範囲
で！！

新聞紙を丸めて作った手作りの体操棒です。

体操が終わった後にはお茶のみが始まります。
手作りのお漬物など、持ち寄りの品々で机は賑やかです。この日は、齋藤さんの「自家製のきゅうり漬け」のちょっとしたコツを教えていただきました。他にも話題はさまざま。
お茶のみは地域の情報交換や暮らしの知恵を交換する場になっていました。

体操後のお楽しみ♪

齋藤順子さんの
～自家製のきゅうり漬け～
・朝採れきゅうり
・塩昆布　・みょうが
・らっきょう酢・鷹の爪

つながりを紹介します！

右　小保方　恵美子さん（81歳）
左　齋藤　順子さん（73歳）

小保方さんが体調を崩した時は、齋藤さんが心配して様子を見に寄ってくれる仲です。また、小保方さんは、ハンバーグやとんかつなど得意な手作り料理を齋藤さんにお裾分けします。
日頃から誰に対してもお互い様の精神に溢れる話が絶えない小金井南ヘルスサロンのメンバーです。

check 毎回サロンの開催を楽しみに10人が公会堂に集まります。
健康体操後の休憩時間は、情報交換しながら、楽しいおしゃべりが止まらず、笑いが溢れるあたたかい地域の「居場所」になっています。

地域福祉係のInstagramを開設しました♪
市内の地域福祉を推進をするため、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ください♪→→

お問合せ
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