



5年後、10年後に向けて「住みやすい。住んでいてよかった。」と思える人と人との「つながりのある地域」をめざし「地域のお宝」としてご紹介していきます。

ふれあい茶会(第2・4金曜日午後)

## 尾島地区

## 南ヶ丘町の取組み

南ヶ丘町では、太田市1%まちづくり事業の助成を受け「高齢者の居場所作り」に取り組んでいます。

毎月の資源回収により集めた資金と助成金をもとに新築した南ヶ丘会館を活用し、月曜日から土曜日までほぼ毎日、健康麻雀やカラオケ、ふれあい茶会など、曜日によって様々な活動が催されていて、町内の方を中心に多くの方が参加しています。



カラオケ(第2・4火曜日午前中)



フラダンス(毎週木曜日午前中)



健康麻雀(毎週月・土曜日午後)

年を重ねても健康にいきいき過ごすためには、外出し“社会とのつながり”を持つことが大切です。しかし実際には、なかなか外出の機会がないという方も少なくないのではないのでしょうか。そんな中、南ヶ丘町では会館を活用することで、ほぼ毎日、健康麻雀やお茶会など高齢者が気軽に参加できる活動を行っていて、まさに“社会とのつながり”を育む場を生み出しています。

# 地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



前田光子さん 垂井愛子さん 新井マサ子さん

写真はフラダンスに参加の皆さんです。前田さんは垂井さんに誘われて参加するようになりました。「体を動かすことでだんだんと体調も良くなった」とお話しくださいました。



また、前田さんと新井さんは毎朝6時30分からラジオ体操を一緒に行い、その後土手沿いをウォーキングするのが日課です。歩きながらおしゃべりしたり、フラダンスの振り付けを2人で復習したり、楽しく散歩します。

カラオケに参加している堀越さんと須川さんは同級生で生まれた月も一緒。気兼ねなくなんでもしゃべれるそうです。お二人ともとてもいきいきしていて、その秘訣を伺うと「好きなことをしていると若くいられるんじゃないかな」や「お腹の下に力を入れて歌うから、姿勢が自然と良くなるよ!」とお話しくださいました。



堀越美恵さんと須川シズ江さん



神戸雄二さんと垂井富男さん

神戸さんは月曜日の健康麻雀とカラオケ、ふれあい茶会に参加しています。「どの活動も引きこもりや認知症予防、頭の体操に効果的」とお話しくださいました。カラオケでは近所の方をお誘いして参加するようになった方もいるそうです。

垂井さんは区長、いきいき会の世話役として1%まちづくり事業の助成金申請などの全般を担当しています。ご自身も参加する月曜日の健康麻雀では、早めに来てエアコンを入れたり準備をしたりと参加者が快適に過ごせるよう気を配っています。



安達有子さん

安達さんはふれあい茶会の代表で土曜日の健康麻雀とカラオケにも参加しています。

「麻雀は頭の体操で、カラオケは発声、お茶会は皆さんと他愛もないおしゃべりをしたり情報交換もできてとても楽しい」とお話しくださいました。



← Instagram  
はこちら!