



顔の見える関係から始まる人とのつながりは、地域を支える大切な力です。サークルや趣味の仲間、ご近所同士の助け合いなど、身近な交流は、これからの人生を豊かに彩ります。「つながる通信」では、そんな人と人とのつながりを「地域のお宝」としてご紹介します。

趣味と人とのつながりを大切にし、地域で元気に暮らし続ける

藪塚地区 ^{ひかる} 金井 熙 さん

金井さんは、御年89歳。大原5区でひとり暮らしをされています。現役時代は自衛官として活躍され、60歳の時に地元である藪塚に戻ってきました。人とのつながりを作るため、地域の様々な役も引き受けました。現在はハイキングなど多彩な趣味を楽しみながら、ほとんど毎日のように外出し、地域の方々との交流を大切にしています。

今回は、金井さんが元気であるために大切にしている日々の過ごし方をご紹介します。



～金井さんの日常～



お茶の間カフェで脳トレ!



ポーチづくり



仲間とハイキング♪



グラウンドゴルフに参加!



大原5区祭りに参加!

つながる通信
Vol.289 掲載

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



金井さんが元気に過ごすために大切にしていることはなんですか？



日々、大切にしていることは **3** つあります！

1 健康的な食事をとること！

毎日3食、1食5品以上の食事を用意します。陸上自衛官だった時に、炊事係として毎日献立を考えていたため、その時の経験が活き、今も食事のメニュー決めに困っていないとのこと。



2 身体を動かすこと！

金井さんは藪塚本町ハイキング教室に所属し、年間約130回茶臼山に登っています。その他にもグラウンドゴルフや、水泳をするなど運動をしない日はほとんどありません。



3 人と会って交流すること！

金井さんが一番大切にしていることは、近所の方や趣味の仲間と会って、話をするです。「世代を問わず、いろいろな方と話すことで刺激があり、とても楽しいです。元気ももらえます！」と話してくださいました。



Point



人とのつながりを何よりも大切にしていることが、金井さんが元気に暮らし続けている秘訣なのだと感じました。大原5区の地域行事に参加した際には、若い世代とも楽しそうに交流されている様子が印象的でした。人との関わりが日々の活力になっていることがうかがえました。

〈お問合せ〉
太田市社会福祉協議会 地域福祉係
住所：太田市飯塚町1549 電話：0276-46-6208



Instagram



つながる通信