



## 2. 地域のお宝紹介

### ～あま市で見つけた つながり・支えあい活動～

新型コロナウイルス感染症の  
影響が長く続いているけど、地域でつながりを  
切らないよう、工夫した活動を行っているので、  
紹介するね！



### 七宝地区 散歩を通して交流



#### 【活動内容】

七宝総合福祉センター敷地内で、毎日夕方ウォーキングをしている方がみえます。昨年コロナ禍になってから運動不足解消のため始めたところ、友人や犬の散歩中の方や小さな子ども連れの親子が自然と仲間になり、今では夕方の交流が日課になっています。春になると花が咲いている遠方まで足を延ばすそうです。犬や子どもがいることで、他の散歩中の方から声がかかるなど、顔の見える関係が広がっていました。

一人で始めたウォーキングから、地域の住民の方と自然と話ができるような関係ができていてすてきです。



### 木田地域 サロン木田の仲間



#### 【活動内容】

毎月第1木曜日の午前9時30分から木田公民館でサロンが行われています。コロナの影響もあり、10月から再開しました。参加者からは「身近に楽しめる場、集える場があってありがたい。」と教えていただき、スタッフの方からは「コロナ禍でサロンができない時は参加者のことが心配。サロンを通して、スタッフも参加者も友達が増えたように思う。サロン以外で参加者同士お茶を飲みに行く人や、ランチへ行く人もみえ、楽しみも増えているように感じる。」と教えていただきました。

コロナ禍で会えない時があったからこそ、改めて気にかけていること、つながっていることの安心感を再確認され、すてきです。



### 甚目寺地域

#### ご近所会



#### 【活動内容】

ご近所のお友達数人の中で、体を動かす機会がほしいと10年ほど前から始めました。毎朝7時30分から近くの広場や公園に集まって、準備体操に始まり、筋トレ+脳トレの運動を行い、最後は大声で笑って30分間の運動を終了。帰りの道中は、メンバーの一人が考えた季節の歌詞を童謡に合わせて合唱しながら、笑顔で帰宅します。代表の方からは、「顔を合わせての『挨拶』と『笑う』ことが健康の秘訣」と話してくださいました。



毎日続けることが転倒予防・認知症予防につながっています。また、お互いに気にかけて合う関係がすてきです。



### 甚目寺地域 犬の散歩仲間



#### 【活動内容】

毎朝散歩している仲良しの3人と3匹がいます。お互いにご近所ですが、犬の散歩がきっかけで知り合いとなり、かれこれ20年以上の付き合いです。途中、3匹を待っていてくれる方の家にも寄って、皆で情報交換を行っています。お散歩のほかに、野菜のおすそ分け・野菜の育て方や携帯電話の操作方法を教えあったりなど、ご近所同士の助けあいのエピソードを教えていただきました。

犬の散歩が健康増進になり、ご近所同士の輪を広げて来ています。カール・ミル・マロンの3匹がとても可愛く癒されます。





# あま市支えあい情報

あま市支えあい情報では、「人と人との支えあい」の活動を「地域のお宝」として、広くみなさまに紹介していきます。ご近所にあるお宝のひとつひとつが、安心して暮らせる地域につながっています。支えあいの文化を未来へつむいでいきましょう。

## 1. 3 地区協議体 合同交流会の紹介

10月12日（火）七宝焼アートヴィレッジで七宝地区・美和地区・甚田寺地区の協議体（支えあい会議）の交流会を行ったよ！



✿ ご近所福祉クリエイター酒井保氏を講師にお招きし、生活支援体制整備事業の本質の話を講演していただきました。

団塊の世代が75歳以上のピークを迎える2025年問題は、現在とこれから生まれてくる子どもたちの問題であり、子どもたちへの負担軽減のため、みなさんの健康寿命を延ばすことが大切です。さらに、地域活動に参加し、その中で役割を持つことが大変重要であることを、フレイル（虚弱）予防の観点からお話いただきました。

「今はコロナ禍で社会性が低下している状況。『正しく恐れて楽しく集う』ことを考えなくてはならない。ほんの些細な気のかけあいが未来に大きくつながっている。」とお話していただきました。

✿ コロナ禍での地域のお宝発表を代表者の方に行っていただきました。

金岩地区コミュニティ協議会の  
グリーン活動



上菅津地区  
ふるさとクラブの  
ラジオ体操



発表の様子



伊福地区コミュニティ  
推進協議会の  
伊福お助け隊



3団体の取り組み紹介後には講師から「みなさんの活動が、健康寿命を延ばす素晴らしい活動であることを、みなさんが自覚することが大切であり、お互いの取り組みを自慢しあい、評価し共有する場を持つことが大切」と締められました。

酒井さんのユーモア溢れる語り口で、楽しく参加される姿が見られました。



### 講演会のアンケート内容を一部紹介します。

- ふれあいカフェのお手伝いをしています。参加した人にも手伝ってもらうことも良いことだと知り、実行したいと思います。（お客さん扱いをしない。）
- コロナを理由に活動を止めるのは楽。コロナ禍だからこそ工夫して活動している。これからも活動していきたい。
- 他地区の活動内容が知れた。参考にしたい。
- 小さな地区でもやれる事からやっという気持ちがあれば何でもできるのでは。細く長く続けていきたいと思っています。



支えあい・助けあい活動（地域のお宝）を生活支援コーディネーターに教えてください！後日、取材をさせていただきます。

【問合せ】本所 介護支援課 地域包括支援センター ☎443-4291

