

～生活支援コーディネーターだより～

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～

暮らしの中にある自然な支えあいを「地域のお宝」として、紹介するね！



美和地区 テニスの集い【すみれ】



【活動内容】

美和小学校の北側にある美和テニスコートで、毎週月・水曜日の午前中、60～70歳代のみなさんが軟式テニスをされています。約40年前、広報で募集のあったテニス教室に参加した方が教室終了後に集まりを作ったのが始まりです。おしゃべりを楽しみつつ準備をして、コートに入れば、皆でボールを追いかけて気合のこもった大きな声が上がっていました。コートの草取りもしています。「みんなのコートだから使わせてもらっているという気持ちで」と話してくださいました。

やれる限り続けていきたいというみなさんの活気に驚かされます。テニス以外にも活動されており改めて社会とのつながりが健康の維持につながっておりすてきです。



七宝地区 囲碁の集まり



【活動内容】

七宝老人福祉センターにて囲碁の集まりがあります。みなさん囲碁クラブのメンバーで顔見知りの関係ですが、クラブ活動とは関係なく囲碁ができる場所があると福祉センターに集まるようになりました。毎週月・水・金曜日の午後に集まっていますが、参加は自由。かれこれ10年以上経つとのこと。午後1時頃から集まり福祉センターが閉館する午後4時まで何回も対局しています。参加者は「いくつになっても、碁を打つのは勉強になる」「集まれる場所があって、顔を見て話しできるのが良いんだ」など話され、交流できる場にもなっていました。

囲碁を通して、自主的に集まり交流できる場所となっています。また、外出することで健康づくりにも繋がっています。



下萱津地区 SK会



SK会



【活動内容】

SK会（下萱津の会）は地区子ども会の役員OBで結成し、38年目になります。毎月第4金曜日に昼食会を開催する他、日帰り旅行にも出かけています。会うと近況報告と最近話題のニュースなど情報交換しています。メンバーからは「ここでは気兼ねなく話することができる。とても楽しいし、ストレス発散にもなっている。皆が素敵な人だから継続できている」と話してくださいました。昔から気心の知れた仲間だから、困った時はお互いさまで、自然に助けあっている関係ができていました。

コロナ禍で会えない時があり、再開した時にはさらに絆が強くなっていました。昔からの仲間だからその安心感があり、温かい雰囲気の居場所になっておりすてきです。



甚目寺地区 甚目寺デジカメクラブ



甚目寺デジカメクラブ



【活動内容】

デジカメクラブは月1回集まり写真の勉強や撮影スポットの情報共有で翌月の撮影予定を検討されています。現像した写真は、珈琲館、大垣共立銀行、新居屋憩の家に飾られ、構図や明るさなど真剣に選定されていました。会員の方は「外に出て好きな写真を撮ることによって新鮮な空気も吸えて、明日への活力になります」と話され、とても良い活動が続けられていると感じました。

写真という共通の趣味をきっかけに撮影のために外出機会を確保しお話することが、健康維持になっておりすてきです。





あま市支えあい情報

あま市支えあい情報では、市民のみなさまから教えていただいた地域の情報を紹介しています。

「おたがいさま」を合言葉に、ささえ愛のタネを育て、広げていきましょう。

1. 広げよう！あま市の支えあい ～地域のお宝発表会～を開催しました

令和5年11月29日（水）美和文化会館で開催しました。

第1部：基調講演『つながる喜び・つなげる喜び～つながりから生まれる地域の「お宝」～』



講師には昨年度に引き続き、ご近所福祉クリエイター酒井保氏をお招きしました。



講演会では、暮らしの中にあるつながりについて、実際に市民の方々に発表していただき、酒井氏との対話の中でつながりが持つ意味について参加者も一緒に考えました。

第2部：地域のお宝発表会

連絡しなくても自然と集まるよ。
会う日が待ち遠しいね。



（古道）ご近所でおしゃべり会

特技をいかして、子どもたちが喜び姿をみられるのが生きがいだね。



（基目寺）基目寺おもちゃ病院

昔から気心の知れた仲間だから、何でも相談できるね。



（下萱津）SK会

誰でも自由に過ごせる居場所だよ。地域で知り合いが増えて嬉しいな。



（遠島）老若男女交流「あそとも」

日常生活の中で当たり前だと思っている住民同士の営みが、気かけあう関係を育み、支えあう基盤につながっています。地域で誰もが自分らしく暮らし続ける大きな力となります。

包括からのちょっといい話 Vol.4

「寒いから、」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？

健康寿命を延ばす秘訣は上記の「地域のお宝発表会」で「つながりが大切」とお話がありました。

フレイル予防には『運動・栄養・社会参加』が大切です。

小まめに
外出しよう

1日1回以上



閉じこもりを防ぐ為

知人・友人などと
交流しよう

週に1回以上



孤立しない為

楽しさ・やりがいのある
活動に参加しよう

月に1回以上



健康効果を出す為

東京都健康長寿医療センター研究所：健康長寿新ガイドライン策定委員会 参考



みなさんのお住まいの地域で、「地域のお宝」として紹介してほしいことはありませんか。生活支援コーディネーターへ教えてください！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

