

支え合い 地域づくり通信

大谷地区 支えあい地域づくり報告会

令和2年11月から、「支え合い地域づくり」を支援してきました。令和4年1月24日、これまで話し合ったまとめの報告会を開催し、最後に参加者みなさんから下記のような、今後の夢が出されました。

困った時は声に出していいんだ！

自分らしく、最後まで住み慣れた地域で暮らしたいと、誰もがそう願っていると思います。実現のために、今できることを地域みんなで考えることは、とても重要なことです。

参加者からは、「困った時は声に出す事で、「となり・地区・行政の人が手助けしてくれる」ということを知る機会になりました。」と感想をいただきました。

これからも除雪隊結成や、それぞれの夢を実現できるように皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。



野菜作りを続けていきたいし、草取りもやれるうち頑張りたい！

老人の意識をもたず、集まりに参加する人が増えるといいと思う

若い人たちが住みたいと思う地区にしたい

4~5人で除雪隊を作りたい！

お花見をしたい*

お茶会しよう♪
おかし作りをしよう！

百歳体操を続けていきたい！



令和4年3月発行

第5号

NPO法人エンパワメント輝き

緑ヶ丘地区 DVD鑑賞！

1月21日、緑ヶ丘体操クラブで、「介護予防」「生活支援」に関するDVDアニメを上映しました。

DVD鑑賞した方からの感想

Aさん：仲間と一緒にウォーキングをしているよ。

Bさん：隣の方が気にかけて声をかけてくれるからありがたい。

Cさん：中学生があいさつをしてくれるから、とても嬉しい気持ちになります。

緑ヶ丘地区では、自主的に介護予防の取組みを行い、昔からの隣近所のつきあいから自然な見守りも行われていました。また、中学生のあいさつは、地域の人に嬉しい気持ちを与えるパワーになっています！

お互いに支えあえる地域づくりを目指し、自分が暮らす地域について、一緒に考えてみませんか？

DVDアニメの鑑賞、助け合いを体験するカードゲームを希望する方、地域づくりについて地区で話し合う場を持ちたい方、ぜひご連絡ください。



趣味や健康づくり活動

『卓球』



2月8日、種市体育館で行われている卓球の活動を見学してきました。当日は10名が参加し、楽しそうな笑い声が聞こえました。10分間体を動かした後に休憩（水分補給、球拾い）を入れています。対戦相手を変えながら、時間いっぱい楽しんでいきます。

勝つための戦略を考えることで、脳の活性化にもつながる！

体格や年齢に関係なく対決できるので、誰でも楽しめる♪

上手い下手に関係なく、笑いながら2時間過ごせる！



活動の様子



活動日時／毎週火・金曜日 午後1時30分～午後3時30分
活動場所／種市体育館
代表者／大光きみ子さん 問い合わせ先／☎ 65-4290（種市体育館）

編集後記

卓球をやることで感じる効果は？という質問に、「汗がでることです！」と答えてくれました。免疫力アップには、じんわりと汗をかく有酸素運動がおすすめです。楽しい事間違いなしの卓球にチャレンジしてみませんか？

☆掲載を希望する活動団体を受け付けておりますのでご連絡ください。

寒さが続いています。寒さで体がこわばると、血液のめぐりが悪くなるそうです。大きく深呼吸をし、簡単なストレッチをして血行を促進するよう心がけましょう。
春はもうすぐです。
高屋敷

今年の冬、実は私は三回も転んでしまいました。車を降りる第一歩目の氷、油断大敵です。足元から鍛えなければ。
いきいき百歳体操は、重りを使い、みんなで楽しく体操しながら筋力アップもできてとてもいいですね。
松田

