

住民自治のチカラ

## 健康づくりは 仲間づくりから



ラジオ体操チャンネル【かんぽ生命公式】で紹介されました

9年前、鶴ヶ島市の友人から聞いて、寄居でもぜひ!と提案しました。長く続ける秘訣は負担のない適度なコミュニケーション。1日の出発を仲良く楽しく!

藤田紀美子さん (桜沢)



彼島喜辰さん (桜沢)

男性の参加が少ないのが残念。また飲み会もできればいいね。  
(中央) 飯野重治さん・仮屋浩二さん (桜沢)

### 山崎地区 地域支え合いの会 (ラジオ体操優良団体等表彰)

9年前からラジオ体操を開始。2020年度には「ラジオ体操優良団体等表彰」で受賞しています。「地域支え合いの会」とは…自分たちの地域の福祉を自分たちで考え、主体的に推進するという目的で町内67行政区に配置されています。



このままでは、地域のコミュニティーがだめになってしまう。続けることに価値があるんです。

山崎地区地域支え合いの会 会長 彼島喜辰さん (桜沢)

365日毎日! 1日の活動です。彼島:活動を始めて丸9年が経ちました。天候の悪い日以外は365日、朝9時に集合、15名前後のメンバーでラジオ体操を続けています。休日は若い方も子ども連れで参加してくれています。コロナで様々な活動ができず、このままでは地域のコミュニティーがだめになってしまいます。うちの地域は老人会が廃止となっているから、顔を合わせる貴重な機会です。見守り活動の環としても、続けることに価値がありますね。



### 寄居町内の老人クラブ

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 平成28年度<br>28団体 | 令和4年度 ※4月1日現在<br>25団体           |
| 内訳…市街地3<br>鉢形3 | 西部5<br>男衾5<br>桜沢1<br>折原3<br>用土5 |

### ギカイの視点

「県内低位」健康長寿、危険信号! 高齢者の健康づくり、生きがいづくりを目的とした高齢者スポーツ大会、趣味の作品展、保育所等で実施していた老人と子どものふれあい事業が中止。家族や地域で励ましあってこそ、予防事業にも参加の意欲が生まれます。独りで「続ける」ことは難しいですね。孤立を防ぎ、体と心を健康に保つコツ、町民の知恵が光ります。

### ギカイ議論 Keyword 新型コロナの影響大

健康長寿推進事業の成果は。新型コロナウィルス感染症により、多くの人が参加するノルディックウォーキング教室などの事業は中止。外出の機会の減少による運動不足解消のために、武蔵丘短期大学との共同事業で自宅ですることができる健康体操の動画を作成、配信しました。

寄居町×武蔵丘短期大学  
自宅でする! トレーニング (ストレッチ編)【寄居町公式】



鉢形第一長寿会 会長 田母神英夫さん (鉢形)

「行政だけにまかせておけない、自分たちでなんとかしよう」と。

1年で16名増 会員増のきっかけは。田母神:寄居町内では年々、老人会の数が減っています。このままでは寂しい思いをしているひとり暮らしの高齢者の行き場所がありません。我が長寿会では「行政だけにまかせておけない、自分たちでなんとかしよう」と、仲間同士で軒、一軒丁寧な訪問で入会を勧めました。令和3年度の1年間でメンバーが16名増。週1回の輪投げサークルと定期的に清掃、除草、訪問活動を中心に頑張っています。みんな笑顔で合せて、おしゃべりして笑い合うこと、とても大切です。

### 鉢形第一長寿会

会員62名 (男性19・女性43 ※令和4年10月) ひとり暮らしの高齢者の方や外出が難しい方にはこちらから訪問し、話をしています



(左から) 島田幾子さん・樋口通雄さん・田母神英夫さん・節子さん・根岸正浩さん・斉藤涼子さん・神谷邦子さん・新井美代子さん・菅谷いせ子さん・柳トミ子さん・神田洋子さん (稲乃比売神社にて)