

# 南部地区 **太田町** サロン はなみずき でお宝発見

## ～おもしろい活動の紹介～

開催日：毎週金曜日（祝日休み）  
時間：午前 10:00 ～ 午前 12:00  
会場：太田町公民館  
参加費：200 円/月  
対象：どなたでも（現在・男性 5 名、女性 14 名、計 19 名）



活動目的：**メイン活動：“健康づくり”**

「いきいき 100 歳体操」「かみかみ体操」

**サブ活動：“生きがいつくり”**

「なんでも話そう会」の開催

- ・今後の活動でやってみたい事、行ってみたい所等意見の言える場（スタッフへの情報発信と情報収集）
- ・ちょっといい話や困り事を話せる場（皆で見守り）
- ・ついていけない現代用語の解説の場（SDGs とは？等）参加者を孤立させない「皆がついているよ！」といった通いの場を目指しています！

令和 4 年 7 月から近隣住民が週に一度集まり「いきいき 100 歳体操」等をメイン活動として、健康づくり・生きがいつくりを目的として活動をしています。皆さんが集まることでゆるやかな見守りや声かけが行われ“感謝の心”といった形で町内の奉仕活動などもおこなっている皆さんです。

第 2 層生活支援コーディネーター

遠藤 仁一



親睦旅行



みんなが集まって声かけ・何気ない目配り・気配り・情報交換の時間



健康づくり・生きがいつくり

奉仕活動  
(神社境内清掃)



教えたり  
教え合ったり



・・・代表者：加藤地佐枝さんの思い・・・  
防災意識があって、「被災した時、助け合うにはどうすれば？」と考えていて、「まずは顔の見える関係づくりをしたい」という思いから「はなみずき」を立ち上げました。

「サロンはなみずき」の 4 名のスタッフさん達です。  
向かって右から 2 番目の方が代表の加藤さんです。



# 太田町「サロン はなみずき」の元気人発見!!



～つながりづくり名人～

遠藤岩根さんは奥さんと二人暮らしです。音楽を聞いたり歌ったりすることが大好きです。近所の高齢者に“懐メロ CD”を貸して、認知症予防などの音楽のおすそ分けをしています。

100歳体操では、体操が始まる前に参加してくる皆さんに一声かけ、場を和やかにし活動しやすい雰囲気を作ってくれます。「どんな時が一番楽しい時ですか？」と聞くと、「人と会うと元気になる!人と会っている時が一番楽しい時だな!」と笑いながら言ってくれました。

今日も岩根さんは、“元気”を町内の皆さんに配っています。地区・町内・隣組・各種団体等の役員をしてきたので、多くの人とのつながりを持っています。

「この町を日本一の町にしたい!」この夢が岩根さんの元気の源です。



+++ 畑仲間つながり +++  
村石さんと我妻さんは畑づくりの相談相手・お茶飲み・おすそ分け相手でもありました。

～日々の健康は好きな事をして過ごす!～

我妻静子さんは旦那さんと二人暮らし。朝は3:30に猫の「タマちゃん」に起こされて一日がスタートします。静子さんの予定表は、もうしわくちゃんになっていて、その中身を聞いてみると100歳体操、水彩画教室、赤十字、南部コミセン主催事業、グランドゴルフ、通いの場、ラジオ体操、町内防災役員会など、その他に旦那さんの通院予定、タマちゃんの通院予定等も記入されていました。「まだこの位の予定は、自分で出来る範囲のことだから!」と言う静子さん。「予定が一杯でも畑の事はいつも頭の中に入っている。種をまいて!草むしりをして!収穫する時が一番楽しい時。」と言うパワフル元気な静子さんです。



～マイナスをプラスに考える～

村石敬雄さんは奥さんと二人暮らしです。健康の秘訣を村石さんに聞いてみました。「健康の秘訣は、毎日の腕立て伏せと奥さんの介護の世話かな!？」と笑顔で言っていました。

村石さんは長く腰痛に悩まされていて、病院に通っても治らなく、自分で“腕立て伏せと歩くこと”で腰痛を改善されました。また、奥さんの介護は3年くらい行っていて、「毎日の介護や家事のことで頭を使うので、それが脳トレになっている。」と言うことです。腰痛改善や介護生活を自分のプラスにしていく方で、近所の方や100歳体操の仲間からも「中々出来ない事だ!」と言う声を取材中にもたくさん聞くことができました。「畑は、好きじゃない!」と言いながら、「困った時や分からない時などはYouTubeを参考に畑づくりをしている。」と言う村石さんです。

