

～ 八重瀬町支え愛 ～

いちやゆん。タイムス

第4号

新城で見つけた!! がんじゅーな91歳



氏名：大湾信吉さん(91歳)
お住まい：新城

【一言メモ】

一日8000歩を目標に毎朝2時間の散歩をしたり、健康のために自宅で野菜を育てています。最近では、床の張替えも一人で行いました。

地域の方からの応援♪



生活支援コーディネーターも一緒に歩きました。



先頭で坂道を歩いていました。



私たち生活支援コーディネーターも一緒にウォーキングしましたが急な坂道もあり、ついていくのが大変でした。(笑)
また、地域の皆さんも応援してくれました。♪

大湾さんの畑
きれいに手入れされています!!



大湾さん宅 床の張り替え



新城に住む大湾信吉さんの一日

朝4時30分に起きて6時30分に約3kmのウォーキングをすることから始まります。

地域の皆さんからは、大湾さんが毎朝ウォーキングしているのを見て自分もやらなきゃと刺激を受けてみんなでウォーキングを始めようという話も出ているとのこと、地域でも盛り上がっています。

また、定年してからは、健康のために野菜作りを始めたそうです。畑を見学すると雑草がなく綺麗に手入れされていました。暇な時間を作らないように畑の手入れはこまめに行っているそうです。

野菜の出荷をしながら地域にある金ちゃん市場でゆんたくをするのも一日の楽しみとなっています。

地域のお宝(支え合い・健康づくり活動の取り組み)紹介

コロナ禍だからこそ「つながり」の必要性が見えてきました。地域に出向くと新型コロナウイルスの感染予防をし、工夫を行いながら「つながり」を持つアイデアがたくさんありました。普段の「つながり」を大切にしている地域のみなさんを地域のお宝としてご紹介します。

宜次お宝紹介☆三

健康づくりはみんなで楽しく 【あやかり隊】

- 活動日：毎週土曜日
- 活動時間：16時～17時
- 活動場所：宜次公民館広場
- 活動内容：ウォーキング、ゆんたく

あやかり隊は、毎週火曜日に宜次公民館で行われているスクエアステップに参加しているメンバーを中心として構成されています。もともと、各自でウォーキングなどの運動をしていましたが、「どうせならみんなで活動したい」という声もあり、令和3年11月にスタートしました。立ち上げに関わった並里和子さんは「自分たちの健康は自分たちで維持しないとね。今後は誰でも気軽に参加できる会にしたい」と意気込みを語りました。



友寄第一団地お宝紹介☆三

明るく・楽しく・笑いの絶えない友寄第一団地 【20分体操サークル】

- 活動日：毎週木曜日
- 活動時間：9時30分～9時50分
- 活動場所：友寄コミュニティセンター
- 活動内容：DVDを見ながら体操

20分体操サークルは、友寄第一団地に在住の皆さんが集まってDVDを見ながら体操をしています。参加者からは「20分と短い時間ではあるが体操できるのはいいこと」、「気軽に参加できるし、みんなの顔も見れるので楽しい」などの声がありました。



地域のお宝(支え合い・健康づくり活動の取り組み)情報を募集しています!!

皆さんの暮らしの中にも、お宝(支え合いや健康づくりの取り組み)はありませんか? 「いつも2、3人で集まってゆんたくしているよ」「地域の子供達と高齢者がラジオ体操をしているよ」など、普段の何気ない暮らしの中にも、素敵なお宝が隠れています。皆さんの身近にあるお宝情報がございましたらぜひ、八重瀬町社会福祉協議会までお寄せ下さい。また、地域のゆんたく会などの場として自宅や空き家を貸し出しできる方も大募集しています。

お問合せ先

八重瀬町社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 担当(知念・赤嶺) TEL: 998-4000