

地域ささえあい ニュース



こんにちは。千葉市生活支援コーディネーター 東千葉圏域担当の川上です。
私は千葉市より委託を受け、**地域づくり・ささえあい活動**を推進しております。
臨時号の今回は、感染症対策に留意しながら、地域活動を継続する皆様への
インタビュー結果をご紹介します。



フレンズ祐光

誰でも参加できる**ラジオ体操**グループです。
代表・栄子（えます）さんと参加者・柳瀬さんにお話を伺いました。

【栄子さん・柳瀬さん】グループ名は、町名の**祐光**と**友好**をかけて「フレンズ祐光」です。参加者全員で決めました。

緊急事態宣言中も休まず活動していました。以前から、3mほど離れてゆったりと体操をしていましたので、変わったことは、マスクを着用するようになったことくらいです。コロナ禍の現状で、休止せざるを得ない活動が多い中、貴重な場です。

【川上】他にも健康に繋がる活動をしていますか。

【栄子さん】毎年賀状に目標を書いています。
2020 年は**毎日 5 kmのウォーキングまたは 20 分のランニング**を目標に掲げ、実践中です。
また、緊急事態宣言前は、狭い庭で近所の子も達にサッカーを教えていました。

【柳瀬さん】**テニスと料理**です。テニスは 3 ヶ月間休止していましたが、その間は近隣だけでなく、自転車で青葉の森公園へ行き、ウォーキングをしていました。すべて、健康に繋がっているように思います。

【川上】**グループと個人の健康活動を組み合わせることで、相乗効果があるように感じました。**

「どのような状況でも、できることはある！」と刺激を受けます。
ありがとうございました。



〈日 時〉(月)～(土) 7:00～7:10

※お盆、年末年始を除く

〈場 所〉千葉市中央区祐光 1-15

祐光公園（通称 三角公園）

〈内 容〉ラジオ体操

〈対象者〉どなたでも参加できます
ぜひお越しください



元氣カフェ



主に**体操とノルディックウォーク**で構成されています。担当・三浦さんにお話を伺いました。

【三浦さん】緊急事態宣言中も感染症対策を講じ、活動を継続しました。参加者の皆さんは、マスク着用・消毒・検温・体調確認などに協力的です。体操は時間を短縮しました。

ノルディックウォークは、年齢・性別を問わず気軽に楽しめる上、エクササイズ効率が良い運動です。屋外活動のため、天候に左右されることが悩みの種ですが、身体的距離が取りやすい環境は利点と言えます。

活動中、コロナ禍でも元気に過ごしていることを参加者同士で喜びあう様子を目にしました。感染症に対する不安はありますが、**元氣カフェの意義**を感じました。

一人では難しいことも、友達・仲間の存在によって続けることができるのだと思います。今後も

「無理なく、楽しく、少しずつ」をモットーに、趣味のように楽しんで取り組んでいきます。

●●● 三浦さんから皆様へメッセージ ●●●

いつまでも元気でいるためには、日頃から足腰の強化が大切です。

感染症対策の上、
楽しく参加できる
よう工夫してみてください。



〈日 時〉(水) 10:00～12:00

〈場 所〉千葉市中央区東千葉 1-5-3
東千葉住宅地集会所

〈内 容〉体操・脳トレなど

〈対象者〉東千葉 1～3 丁目在住の 65 歳以上の方

〈日 時〉(月) (金) 15:00～16:00

〈場 所〉千葉市中央区東千葉 1-4 山部公園

〈内 容〉ノルディックウォーク

〈対象者〉東千葉 1～3 丁目在住の 65 歳以上の方
〈その他〉専用ポールをご用意ください



生活支援コーディネーター川上の活動報告

3密を避け、**公園踏査**を実施中！

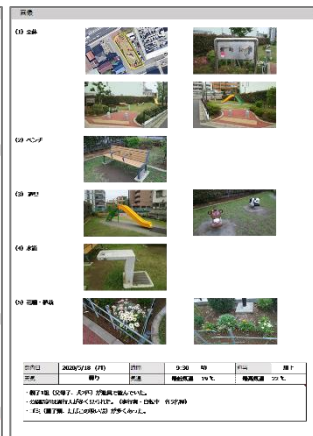
現地へ足を運び、各公園の場所、広さ、ベンチの数、トイレの有無、周辺状況などを調べています。これにより、地域の体力づくりや交流の場として、公園の可能性を強く感じています。

また、地域の様子や歴史など、多くの気づきや学びを得ています。

踏査結果は、地域活動を検討する皆様や、各種会議にて提供・活用予定です。



踏査後は、収集した情報を見える化♪



〈地域ささえあい〉のために、コロナ禍でもできそうなこと（考えてみた）

〈地域ささえあい〉は、人と人のつながりが基盤です。皆で集まって楽しく体操や交流をすることは、健康づくりや地域づくり、心の豊かさになります。

しかし、感染症によりこれらはリスクとなり、多くの地域ささえあい活動が中断せざるを得ない状況となりました。楽しみや生きがいが減り、気持ちが晴れない人も少なくないのではないのでしょうか。

そこで、新たな時代における〈地域ささえあい〉のために、コロナ禍でもできそうなことを考えてみました。

- 【安心 1】 マスクをつけていても分かるくらいの**笑顔で挨拶**してみる
- 【安心 2】 「私にできることがあれば、**遠慮なく相談**してね（私も相談するから）」と伝えてみる
- 【交流 1】 会いたい人に**電話**をしてみる
- 【交流 2】 **手紙**を書いてみる → そういえば、最近書いていないかも？
- 【自主トレ】 自宅でできる**体操やストレッチ**を始めてみる → まずは自分の健康★
- 【屋外活動 1】 地域の**ラジオ体操**に参加してみる／始めてみる
- 【屋外活動 2】 地域の**ウォーキング**に参加してみる／始めてみる
- 【挑戦】 スマートフォンやパソコンなどで、**インターネット**を始めてみる etc.



正解はありません。他にもコロナ禍でもできそうなことがあれば、ぜひ川上に教えてください。よろしくお願いいたします。



こんな時にはご相談ください

- **生活支援サービス**を紹介してほしい または 立ち上げたい。

〔例：安否確認、高齢者向け配食サービス、外出時の付き添い、掃除・庭掃除・ゴミ出し・電球交換等の家事支援、日用品の宅配等〕

- **介護予防のための体操教室**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 定期的に通ったり、楽しく**交流できる場**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 現在おこなっている**地域活動を活性化**するためのヒントがほしい。

お気軽にご相談ください。千葉市の委託事業のため、相談・支援は無料です。

ブログでは、今回のインタビュー記事の全文を掲載しています。ぜひご覧ください。

2020年4月に名称・所在地が変わりました。

〈連絡先〉千葉市生活支援コーディネーター **東千葉圏域担当**

電話番号：070-3100-6006（かわかみ）

FAX 番号：043-216-2132

E-mail：sc-higashichiba@koutokukai.sakura.ne.jp

ホームページ：<http://www.ichirin.or.jp/>

☞ **ホームページからブログに移動できます**

所在地：〒260-0017 千葉市中央区**要町 16-12** **千葉市あんしんケアセンター東千葉**

担当圏域：院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

