

# えん -enn-

2023  
9月号

Vol.6

広げよう、支え合いの輪。

超高齢社会を迎えるわがまち大郷町で、住民や専門職・関係機関が協力し、高齢者を明るく・楽しく・ポジティブに支える地域づくりを進めています！



最近  
大松沢地区で！

## いきいき百歳体操

を取り入れた、交流の場が増えています！

### ♪ 上村地区 ♪

#### 仲良し会1グループ

(4月からスタート)

★都合によって日時を変えながら活動★

初めは皆さん緊張気味！



4回目には、ピシッと全員の動きがそろうようになってきました！



#### 仲良し会2グループ

(6月からスタート)

★毎週木曜日10時から活動★

体力測定中！



仲良し会では、都合で参加できなかった1グループの方が、2グループ活動日に参加するなどの交流もしています。

#### 【表紙】上村地区仲良し会1グループ・2グループ

役場保健福祉課で取り組んでいる“いきいき百歳体操”を、筋力維持・貯筋のためにと、始める地域が増えてきました！友人・ご近所の方などに声をかけ合い、集まっているようです。また、体操終了後には各地区やグループで、地域の情報交換をするなど近況の話で盛り上がり、皆さん和気藹々と楽しそうに過ごされていました。

※日常生活の中で当たり前だと思っている住民同士の営みが、気にかけて合う関係を育み、支え合う基盤につながっています。そのような、名前のついていない身近で自然な支え合い活動を『地域のお宝』といいます。

縁  
が  
あ  
っ  
て  
円  
と  
な  
る。



# 郷

(おーさと)

お茶のみの場や趣味の集まり、地区行事や活動などの情報をお待ちしています。  
情報提供については、下記の問い合わせ先またはQRコードよりご連絡ください。

【情報提供用QRコード】



(制 作) 大郷町地域支え合い推進協議体

(問い合わせ先) 大郷町社会福祉協議会

〒981-3502 大郷町粕川字東長崎31-7

☎ 022-359-2753 FAX 022-359-4896



生活支援コーディネーター  
千田が行く!



地域の中での支え合い活動につながっています  
～声掛から、見守り・顔の見える関係性づくり～

成田川地区  
(6月からスタート)

★毎週水曜日10時から活動★



「4月から続々と、いきいき百歳体操の申し込みがあつたので、取材に行ってきました。」

何回出来たかな?



初回時、役場保健福祉課からいきいき百歳体操についての説明と体力測定があります。

興味のある方は、役場保健福祉課または社会福祉協議会までお問い合わせください。

上郷地区  
(7月からスタート)

★毎週水曜日10時から活動★



カウントに合わせてゆっくりやるのがポイントですよ!



足先は前を向くようにするのがポイントですよ!

上町地区  
(7月からスタート)

★毎週木曜日10時から活動★



初めておもりを着けての体操にチャレンジ!



腕が前にきてないか、確認してみてください!

### 【大松沢コミュニティー主催】 「レクリエーション大会」

7月9日(日)レクリエーション大会が、大松沢社会教育センターにて開催されました!各地区(成田川・上郷・上村・上町・下町・吉ヶ沢・貝柄塚)の子供たちもチームの一員として大活躍していました。また、試合が終わった方達は他のチームの試合を応援するなど、大会を楽しんでいる様子でした。

☆ペタンク☆



★ユニカール★



各競技の戦略・攻略・投げ方などについて、チーム内で相談しながら挑みました!

★ゲートボール★



おしゃべりも楽しい!

標的玉狙って~!



あ い き の  
活動 紹介

### 【上村地区婦人防火クラブ主催】 「救命講習会」



「胸骨圧迫」「AED」の使用方法などの、実技講習が行われました。講習会の間は、皆さん講師の話真剣に聞き、実技にも率先して取り組んでいました。



コロナ禍で活動を休止していたこともあり、集合時には「久しぶり～」の声が多く聞かれました。また、講習会終了後には会えなかった期間の情報交換など、地域の話が途切れなく交わされました。

胸骨圧迫の仕方



のどに詰まらせた時の対処法

