

地域のお宝発見!

バレーボール仲間・飲み仲間・ママ友・同級生などのつながりから発展し、今ではいろいろな楽しみを見つけ活動しています。



毎日練習に来ているよ!

大松沢社会教育センターで、毎日ゲートボールの練習に来ている方達



いきいき百歳体操をキッカケに集まったメンバーで、楽しい事を考え皆で楽しむ!



草取り用の椅子を、知り合いに頼んで作ってもらった。座りごごちも良く、草取りが楽になったあ



お花の教室、終わった後のお茶の時間も楽しみのひとつ!



日常の助け合い

自身の健康と、人とのつながりを持つことが大切!



今は、仕事としてではなく、近所や知人におすそ分けするために野菜を作っているんだ。

昔からの習慣で、皆さん行くのを待っていてくれるんだよね。



ゴミ捨てる時に、近所の高齢の方が重そうにしているので持っあげる。自分もそういう時が来るし、順繰りだからね!



お互いひとり暮らしなので、カーテンが開いているか、電気がついていないかを気にかけあっている。



年を取ると、近所や友人とのつながりが大切になってくる。一人暮らしになった友人の様子を時々見に行っている。



大松沢地区全域の 支え合い活動を紹介

大松沢地区コミュニティ 推進協議会活動

大松沢地区コミュニティ推進協議会では、レクリエーション大会や大松沢地区民体育祭実施に向け、ほぼ毎月のように集会所にあつまり話し合いが行われています。「どんな競技をしたら、子供たちも高齢者も楽しんでくれるかな？」など、皆さん真剣そのものです。



☆レクリエーション大会☆

投げた球はどこまで
転がった～



☆体育祭☆



ながなが入んねーなー



こどもから高齢者までが集う場！

大松沢地区 消防団・水防団・防犯協会



他にも消防団、水防団、防犯協会の3団体が協働し地区の防犯、大松沢地区の安全・安心のため見守りを実施されていました。



この様な、顔の見える身近なつながりがあると、そこに住む方にとって大変心強いものですね。



老人クラブ活動

現在6クラブが活動中。健康維持の為、クラブ独自のイベントを楽しんでいます。



どれどれ、計ってみっから



以前から行政区を越え、協力する体制が整っているから、お互い気に掛け合う関係ができてきているのかしら？

行政区は違うけど、大松沢地区民として昔からのお付き合い！

絆



【お問合せ】

役場保健福祉課か社協へ

いきいき

百歳体操

爆誕中!

体操をすることで、
いつまでもいきいき
とした生活をおくり
ましょ〜♪



大松沢地域で、令和5年度から盛んにおこなわれている「いきいき百歳体操」!

そのきっかけは、コロナ禍で「集まる機会が少ない」「最近体力が落ちた」

「一人だと体操を続けるのは難しいな〜」と感じていた方々にお勧めし



始める前は、背中が痛くて
眠れなかったけど、今は眠れる
ようになった!

続けていたら、足の痛み
がなくなってきた!

思うように体が動かない



3ヶ月前よりも、「片足立ち」
を維持できるかな〜

上村地区仲良し会①・②で実施していた体操を今は合同で行っています。
最近更に、新たな参加者が増え現在11名で活動中!



50代から80代の集まりだから若い人
たちの話を聞くのが楽しみ!
時々誰かの一声で、ランチ会・旅行
・パークゴルフ・たこ焼きパーティー
等をしているよ!

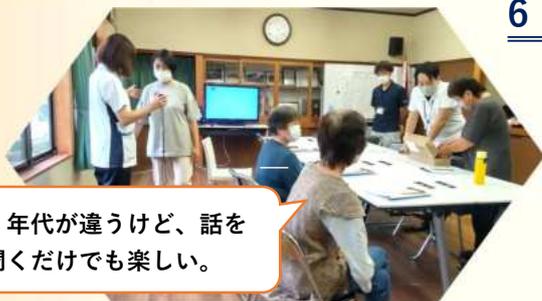


月に1回キッチン
カーを呼んで、体操
後に茶話会をするこ

いつも来る人が来な
いと、心配になるわ



6ヶ月目の体力測定



年代が違うけど、話を
聞くだけでも楽しい。

いきいき百歳体操とは?

高齢者の筋力アップを目的とした体操ですが、集会所等の身近な場所に集まって行うことで、地域の集いの場や仲間づくりのきっかけ等

慣れてくると、皆さんおもりをつける時間も早くなり、動きにもキレが出てきていました!

☆出来る事から始めてみましょう！☆

人付き合いは、時に煩わしく感じることもあるでしょう。



しかし、日頃の挨拶や地域行事への参加を通じて、住んでいる地域と関わることで、自然と「人と人とのつながり」が生まれていきます。

そのつながりの中で、地域を大切に思う気持ちが育ち、支え合いの輪が広がっていくのではないのでしょうか？



今一度、自分の住む地域との関わりについて考えてみませんか？



互 近 助



づ き あ い



【QRコード】



✿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、下記問い合わせ先または右記QRコードよりご連絡ください。

※QRコードよりご連絡いただく際には、アンケートへのご協力もお願いいたします。

(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

TEL 0 2 2 - 3 5 9 - 2 7 5 3 FAX 0 2 2 - 3 5 9 - 4 8 9 6

○大郷町役場保健福祉課長寿・介護係

〒981-3592 大郷町粕川西長崎 5-8 (庁舎内1階)

TEL 0 2 2 - 3 5 9 - 5 5 0 7 FAX 0 2 2 - 3 5 9 - 3 2 8 7

