

見る 知る  
じぶんの「まち」を **ミルシル**

令和6年度  
夏号



## 仲間に会う

## 仲間と会話する

## それが元気の源

- プロフィール -

齋藤 勉 (さいとう つとむ) さん。  
1948年生まれ。趣味は旅行。高齢化に向かう地域で、  
なるべく住みやすい環境を考えていきたい。

中郷地区にお住いの齋藤勉さんは、地域づくりをする住民グループ「北高くらし支え合い協議体（以下、北高協議体）」のメンバーでもあります。そんな齋藤さんは、仲間とのコミュニケーションを大切にしています。

### 中郷地区にもサロンを

中郷ではふれあい・いきいきサロン（以下、サロン）をやってなかったんですけどね、北高協議体のメンバーにはそれぞれの地域でサロンに携わっている人も多くいて、サロンの良さを聞いていたんですよ。ちょうど、サロン活動を通して見守り合いができるようにと、北高協議体がポッチャ大会や作品展を開催していることもあって、中郷でもサロンをやれないかなと考えていました。そこで、シニアクラブである高砂会の仲間に相談しましてね。毎週木曜日に会員が集まって開催しているグラウンド・ゴルフを、毎月第1木曜日はサロンとして誰でも参加できるようにしようということになったんです。今年5月から、サロンの日はシニアクラブ会員でなくても来たい人が自由に参加できるようになりました。

グラウンド・ゴルフは、旧東小学校跡地を会場に使わせてもらっています。2ラウンド回って休憩して、後半に、もう2ラウンド。計4ラウンドを朝の9時から11時頃までプレーします。けっこうな運動量でしょう？休憩中にはね、毎回、漬物だったり煮物だったりの手料理を持ってきてくれる女性がいて、皆で美味しく頂いています。それから、膝が痛いだの、腰が痛いだのと身体の調子を言い合ったり、

野菜の出来はどうだ、田んぼの様子はどうだと情報交換をしたり、ひとしきり、おしゃべりをするんですよ（笑）。普段の生活の中では、面と向かって話をする機会が中々ないけれど、皆で集まれば楽しく会話ができるんですよ。それが元気の源です。家にこもるのでなく、外に出て身体を動かすことの大切さを、身をもって感じています。

### 仲間に会いに行く

実は、学生の頃は千葉県のある大学に行っていましたね、そこのOB会に入っているのですが、今は栃木県の支部長を引き受けているので、毎月、会議のために千葉の学校まで出かけていくんですよ。それでね、昼過ぎには大学を出て最寄りの市川駅に向かうのですが、すんなりと帰れる日はなくてね。どうするかというと、OB会のメンバーでそのまま居酒屋に繰り出すんですよ。それも、何軒か、はしごをしましてね。帰りの新幹線はいつも夜になっています（笑）。これもね、現地まで行けなければオンラインでも参加できるんですけど、それでもやっぱり、私は皆と顔を合わせて話したいと思ってしまうんですよ。電車と新幹線を乗り継いで、広い東京駅の構内をひたすら歩いて、仲間に会いに行っています。

### 元気の秘訣

💡 サロンや趣味の教室など定期的に開かれる会に参加しよう。仲間に会える機会を持てる！

💡 人と会話をしよう。言葉のキャッチボールが認知症予防になる！

# NEWS 地域の仕掛け人!! 北高くらし支え合い協議体

## 自然に見守り合いができる地域になるのが目標

高根沢町には、高齢になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていくために、自分たちの手で地域づくりをする住民グループがあります。そのうちの1つが、北高根沢中学校区の住民が集まる「北高くらし支え合い協議体（以下、北高協議体）」です。

北高協議体の今の目標は、自然に見守り合いができる地域になること。“見守りがある状態”とは、自分が元気で過ごせていることを、他の誰かが知っているということです。もし、病気や事故で助けが必要になったとき、普段お付き合いしている友人やご近所さん達がいれば、異変に気付いてもらいやすくなるのです。同じ地域に住む人達で、お互いに気にかけて合う“見守り合い”ができると良いですね。

## 地域のサロンは見守り合いにぴったり

さて、農業が盛んで、田畑が広がる北高根沢中学校区では、“お隣さん”であっても家と家の距離が離れていることが珍しくありません。「ご近所のあの人は元気にしているかな？」と気にかけてとき、その人と顔を合わせるためには家まで訪ねていく必要があります。もちろん、常々お茶を飲み合うような仲ならば素晴らしいことなのですが、すべての人がそうとはいきませんよね。

そこで、北高協議体が注目したのは、公民館などで開催されている「地域の居場所“ふれあい・いきいきサロン”（以下、サロン）」です。サロンでは、ご近所さんたちが誰でも気軽に集まって、おしゃべりやレクリエーションをしながら楽しく過ごしています。このサロンの場なら、お互いに元気な姿を確かめ合ったり、お休みの人を気にかけてたりと、見守り合いをするのにぴったりです。たくさんの方が地域のサロンに参加し、また、ずっと続けていきたいと思ってもらえるように、北高協議体ではサロンを盛り上げるためのイベントを今後も企画しています。



▲ 6月はサロン対抗ボッチャ大会。審判や試合進行など、協議体メンバーが大会を運営します。

▼ 10月は作品展。サロンの皆で制作したものや、サロン参加者の趣味の作品をお披露目します。



発行者 | 高根沢町生活支援コーディネーター  
問合せ | 028-612-3440 (社会福祉協議会)

これまでのミルシルをご覧になれます  
<http://www.takashakyo.jp/> (社会福祉協議会HP)



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この情報紙では地域で輝いている人を紹介していきます。身近に“輝く人”をご存じの方は、ぜひご連絡ください。