

## 地域のお宝紹介

～あま市で見つけたつながり・支えあい活動～

暮らしの中にある自然な支えあいを「地域のお宝」として、紹介するね!



### 二ツ寺地域

#### 二ツ寺寿会(老人クラブ)歩け歩け大会

晴天の下、正則コミュニティセンターを発着点とした歩け歩け大会が開かれました。5年ほど前から年に1回開催しており、大切な親睦の機会となっています。参加者からは「歩くのは地元なので交通事情も知っていて安心」「同じ地域に住んでいても普段はあいさつ程度なので、こういう機会があるとゆっくり話ができる」とお話しくださいました。この日は40名ほどの参加で、みなさまおしゃべりしながら、楽しく我が町を散歩されました。

旅行以外の地区独自の活動を考える中、体を動かして元気になるのはもちろん、旅行参加の難しい方でも気軽に交流できるものと思い始めました。



代表者の声



気兼ねなく集まれる場所が身近にあってすてきですね。笑顔になれる活動を実施されている役員のみなさまもすてきです。



### 遠島地域

#### ラジオ体操

遠島八幡神社で、月2回(第2・第4土曜午前8時～)ラジオ体操を実施しています。みなさま集まるとストレッチで身体をほぐし、ラジオ体操第1・第2、みんなの体操を順に行います。参加者からは「家だと、なかなか身体を動かす機会がない。外の空気を吸って景色を見ながらラジオ体操できて気分が良い」「お互いに近況を確認できるし、おしゃべりができて良い」などお話しくださいました。この日の天気は曇りでしたが、22名が参加されみなさま元気よく身体を動かしてみえました。

身体を動かすことはもちろん、色々な世代の繋がりができるとよいと思って、ラジオ体操を始めました。誰でも自由に参加してください。



遠島コミュニティ準備委員会  
会長 山田謙次さん



ラジオ体操が運動や交流できる機会となっています。また、主催者である遠島コミュニティの方も、ラジオ体操を通して、顔の見える関係性づくりを意識されていてすてきです。



みなさまの身近にある、支えあい・助けあい活動(地域のお宝)を生活支援コーディネーターに教えてください!後日、取材をさせていただきます。

【問合せ】本所 介護支援課 地域包括支援センター ☎443-4291

