



# 上大塚地区憩いの集い

ひさしぶり！！

コロナのため、R2～4年度まで中止していた“集まり”が今年度から再開となり、先日の美土里地区地域支え合協議体の会議で、『上大塚地区憩いの集い』の紹介がありました。

早速、地域支え合いコーディネーターの須藤さんと事務局で様子を伺いに行ってきました！

“集まりの場”は、地域で繋がりきっかけとなる大切な役割を果たしています。協議体の中でも、「集まることは大事である。集まってのおしゃべりは楽しい。来ない人がいれば気に掛けられる。」という話が出ています。

代表の宮寺さんをはじめ、上大塚地区の区長さんやスタッフの皆さんの心暖かい準備や当日の進行の様子をお伝えします！

## プログラム

憩いの集い (1回)

6月22日(木) 10時開催～<sup>(11時30分)</sup><sub>(12時)</sub>

司会進行: 牧野副代表

### 次第

- 一、 代表挨拶 宮寺
- 一、 区長挨拶 山田区長
- 一、 ラジオ体操・他 久保さん
- 一、 健康長寿者に聞く
  - ・ 高橋俊昭様
  - ・ 飯島ゆき様 質問紙
  - ・ 佐藤なみ子様
- 一、 区長の生活で心がけること 10ヶ条
- 一、 終了  
(次回日程と内容の告知)

※本日のみながら楽しく対談



では、始めに当日の様子を紹介します！

- |   |      |  |
|---|------|--|
|  | 日 時  | R5.6.22 (木) 10時~12時  |
|  | 場 所  | 上大塚公民館にて   |
|  | 活動内容 | ラジオ体操、指の体操<br>『健康長寿者に聞く』<br>『普段の生活で心掛けること 10ヶ条』<br>※お茶を飲みながら楽しく対談をします。 |
|  | 参加者  | 27名 (男性6名+女性21名、スタッフ含む)  |



この日は、朝からあいにくの大雨で、「皆さん、集まるかなあ」と心配をしながら会場に向かいました。しかし、心配をよそに、時間になると大勢の方が集まって来ました。コロナのためR2年度からR4年度まで中止されており、本当に久しぶりの集まりなので、皆さん、楽しみにしていたのですね！(\*^\_^\*)



開始です！

### 1.代表挨拶 10:00 開始



皆さん、久しぶりです！  
コロナ禍で中止していましたが、今日、沢山の方が参加されたのは、今日を楽しみにしていたことの証明ですね！

今日はたくさんお話をし、体も動かして行って、お昼まで楽しく過ごしてください！

### 2.区長挨拶



皆さん、久しぶりです！  
今日は、日頃思っていることや感じていることなど、何でも話して行って下さい！

### 3.ラジオ体操・指の体操 10:05~10:10

ラジオ体操は、毎回、始まりに行います。



体を動かすと、体が  
軽くなるんだよね！

指の体操です。足の体操もしました。



ぐー！ぱー！  
ぐー！ぱー！  
じゃんけんポン！  
難しいけど、盛り上がり  
ます！



10:20~

ここからは、お茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしてお話を聞きます。



会員さんが、お芋を、朝、煮て持っ  
て来てくれました！

スタッフの方が、ホットなお茶と  
お芋を準備してくれます！



#### 4.健康長寿者に聞く 10:20~



お茶を飲みながら、  
おしゃべりをしながら、  
おいしいお茶菓子を食べながら、  
楽しく、  
お話を聞きます！！



今日の主役のお2人の長寿の方に、『健康長寿』についてお話をして頂きました。  
お話は、『なるほど!』と思うことがたくさんあり、とても参考になりました！  
最後には、みなさんからの沢山の質問に答えて頂いて楽しく和やかな時間が流れました。



食事はきちんととり、1週間毎日やる  
ことが詰まっています。晩酌に、卓球、筋ト  
レ、グランドゴルフ、カラオケ、スナック、  
家庭菜園…、と忙しいが無理なくやってい  
ます。検診も防犯もやっています！

明日やることはカレンダーに書き、日誌  
も毎日つけています！

ステーキやワイン、おいしいものは食べ  
るようにしています！

今日は、何か1つでも、皆さんのために  
なればと思って出席しました！

毎日、自分のペースで無理しないように  
生活しています。草むしりも雨が降らな  
ければやっています。筋トレも行っています。  
体を動かすことは一番いいことです！

テレビを観る時は、いいことをノートに  
書き留めておき、後でテレビの体操をし  
ます。日誌も付けています！

とにかく気楽にやっています！



**とても参考になりました！！**

## 5. 『ふだんの生活で心掛けること 10ヶ条』のお話し 11:30~



代表の宮寺さんより、『ふだんの生活で気を付けること 10ヶ条』のお話です。

とても参考になりますのでご紹介します！

### 『ふだんの生活で心掛けること 10ヶ条』

1. 笑うこと
2. たばこを控えること
3. 睡眠をしっかりとること
4. 適度の運動をすること
5. バランスのいい食事をとること
6. アルコールは適度に！
7. ストレスを溜めないこと
8. 体温を下げないように
9. 水分補給をする
10. 薬やサプリの過剰摂取をしないこと

## 6. 終了 11:40

来月の予定（紙芝居・ほんの読み聞かせ）をお知らせして終了です。来月も楽しみです！

### 🌻年間計画を紹介します。

6月	地元の長寿者の方の健康長寿の話
7月	紙芝居・読み聞かせ
9月	南京玉すだれ
10月	輪投げ大会
11月	寄せ植え
2月	出前講座
3月	花見

\*ラジオ体操は毎回行います。

\*毎月第4木曜日

午前10時~12時

上大塚公民館で行っています。

### あとがき

今回は本当に久しぶりの集まりということで、あいにくの雨であったにもかかわらず、沢山の方が参加されました！代表の挨拶にもあったように、皆さん、開催を心待ちにしていた証ですね！

今回の長寿者のお話はとても参考となる良いお話でした！次回は紙芝居と読み聞かせで、毎回、とても楽しみな内容となっています。スタッフの方々の心暖かで元気で一生懸命なおもてなしの様子が伝わってきて、参加させて頂いた私たちも一緒に楽しませて頂きました！また、区長さん等男性のスタッフも多く地域ぐるみで支え合っている様子が伺えました。ありがとうございました！！