

健康づくりの場が「まちの縁側」

長寿県長野が目指す次は、健康寿命を延ばすことです。シニア層の健康に対する意識はとて高く、ピンピンコロリをめざして、ラジオ体操、水泳、ウォーキング、健康体操、ヨガ・・・など、様々な場所で健康づくりを行っています。その場が実は、まちの縁側になっています。



長野市三輪や大豆島地区では、ラジオ体操が行われています。毎朝決まった時間に集まって体操をします。体操のあとは、おしゃべりをして心の健康にも役立ちます。役員さんはついでに打ち合わせをしたり？多世代が顔を合わせる縁側です。



日中のスポーツジムは、シニアの社交場となっているようです！

フィットネスクラブやジムでは、高齢者用のプログラムがあり参加しやすいようになっていることや会員同士のコミュニティスペースがあることが人気の要因です。おしゃべりする仲間ができ、親しくなるとランチや旅行に行く人もいたりとか。男性は、サウナやふろに入って裸の付き合いをする昔の銭湯のようです。なかには、運動より友達作りに来ている人も多いとか・・・サロン化してますね。

(一部デジタル朝日より引用)



公民館や老人福祉センターなどで行われている各種健康体操の場も。生きがいつくりや仲間づくりが行われています。

かわらばん

まちえんながの

第27号

11月1日(月)

発行

まちの縁側育み
プロジェクトながの



トモさんの縁側物語

一日に一回散歩するトモさんには、散歩仲間のフミさんがいます。二人とも 90 歳直前！日中独居。フミさんは足が丈夫で一日に何度も散歩をします。だから待ち合わせをしなくても外にでると行き会って一緒に散歩ができるのです。トモさんにとって、フミさんは、なくてはならない存在です。

あるとき散歩中にフミさんが急に具合が悪くなり救急車を呼んだこともありました。お互い大切な散歩仲間です。困ったときはお互い様がお互い様です。



トモさんには、近所にイツさんという友達もいます。イツさんは、足が悪くなかなか外にでられません。イツさんが心配なトモさんは、散歩の途中にイツさんの家に寄ります。玄関先で話をしているとフミさんもやってきて、イツさんの家の玄関先が縁側になります。

トモさんの家の車庫には木のベンチがあり、散歩や買い物帰りにちょっといっぴくできるようになっています。この日も友達二人とおやきを食べながら談笑。縁側です。

視察を受け入れました！



多様なまちの縁側を視察したいときは松代町がお勧めです。歴史の町でもあることから、まちを歩いているだけで史跡めぐりもできるとあって楽しみが倍になります。

視察は、目的によって行く場所が変わります。地域性もあり、視察をしたい地域と全く同じ条件のところはありません。視察は、縁側を開いている方から思いや考え方、開き方のヒントを得る場です。



ゲストハウス 布袋屋 (松代町)
松代への思いを語る主の山本さん
話を聞き逃さないようメモを取るシニア大の皆さん

9月18日
安曇野市三郷支部
視察先 松代
9月28日
松本市笹賀地区
視察先 ぐぜサロン
10月27日
県シニア大佐久学部
視察先 松代
10月29日
県シニア大長野学部
視察先 松代



縁側になっているサロンを視察したい！サロンを活性化したい！

そんな要望に応える縁側は、長野市古里地区の「ぐぜサロン」です。松本笹賀地区の地域づくり協議会のメンバーさんが視察され、「わが町もこんな町になったらいいな。とてもうらやましい・・・」そんな声が聞かれました。

ぐぜサロンが行われている公民館の隣には、みんなの畑、「ぐぜふれあい農園」があります。ここは、男性の居場所になっています。サロンとのつながりもあります。

サロンを始めたことで住民同士が繋がって困りごとを助け合う「支え合いの仕組み」ができました。サロンが地域の要になっています。

まちの縁側「お月見の会」



10月4日(日)隊長宅でまちの縁側合宿「お月見の会」を開きました。バーベキューで腹ごしらえをし、夜な夜な語りあいました。縁側っていいね～～

まちの縁側に関するお問い合わせは・・・ まちの縁側育みプロジェクトながの事務局
メール matushiroan@gmail.com