

まちなか絆の会の 対象地区

- ・ 東倉内町
 - ・ 西倉内町
 - ・ 上之町
 - ・ 馬喰町
 - ・ 中町
 - ・ 坊新田町
 - ・ 下之町
 - ・ 鍛治町

『お互いさまのまちづくり』の意識を持つ地域の人たちが、困ったを抱える方々に、近所に住む人々が助け合うことで、地域社会が活性化する。これが輪郭協力による地域連携の仕組みだ。

コロナ禍で地域の人たちと交流する際の留意点

①家族以外の人と接する場合は屋内でもマスクを着用しましょう。②毎日体温を測り、³⁷度以上時は人の接触や外出を控えましょう。

③団体で活動する際は隣の人の距離は1メートル以上離れるようにしましょう。

④会食をする際は対面を避け少人数を心がけましょう。

ひとり一人が気を付けることで感染を防ぐことができます！

～地域で近くで支え合いきずな活動～全国の事例紹介！

みんなの健康のために！
行政と協力してマスク作り
～高知県仁淀川町の取り組み～
昨年の5月頃に5～6人が参加
して行った活動とのことです。
同じ目標を持ち活動することで
絆が深まったそうです。
少人数から、出来ることからで
すね^-^

※東京大学 高齢社会総合研究機構資料

コロナに負けない
地域づくりは、人と人
との繋がりを大切にし
孤立しない・させない
絆をつくることでもあ
ります。

コロナが収束し、み
んなで集まるるようにな
るまでご近所さん同
士声をかけあい・
気にかけあいながら
絆を深め、
支え合つて
いきましょ



ちいきで近くで支え合い
まざむ

みんなの力で

みんなの健康のために！

—高知県仁淀川町の取り組みから—



A person wearing a mask and gloves, holding a small white object, possibly a mask or a small bag.

新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしましましたが、地域のみんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたいと願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。

子育てボランティアも一緒に「市民の、市民による、市民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、日頃の社会参加によるつながりを活かして頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信 yahoo ヘッドラインニュース
「テレビ高知 高知・仁淀川町 民企民員にマスク」よりビデオキャプチャー

おうちえ

106 東京大學 政治社會組合研究報告

発行人：まちなか
きずなの会代表
森田經代 代表

代表
から
こと

まちなかに
誰でも気軽にに行ける場所があって、自然に集い人と会って話をしたり、好きなことを楽しく続ける場所をつくっていきたいですね。できれば3箇所、災害にも対応できる場所が目標です。
コロナ禍でなかなか集まりにくい状況が続いているが、出来ることからやっていきましょう。



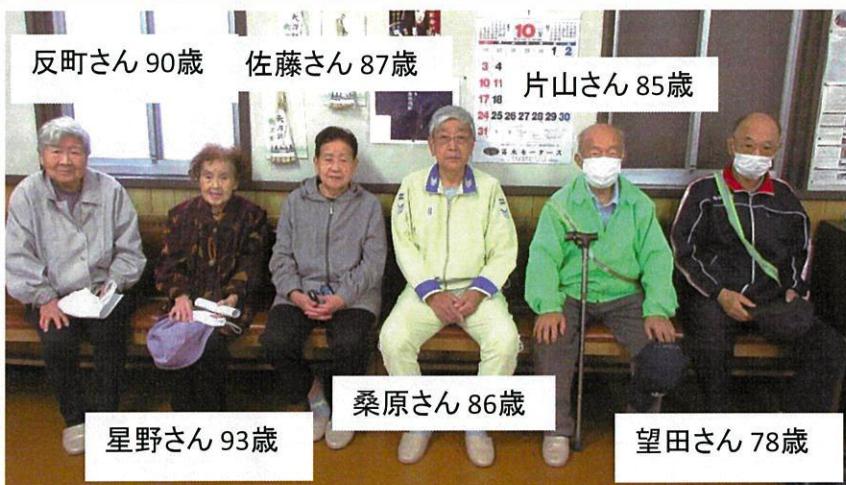
佐藤 澤野
区の生活支援センター・相談
です。よろしくお
いします。

コロナに負けない『気かけあう地域づくり』

「南中学校区・東倉内町の元気びと」紹介！

ラジオ体操の会

毎週水曜日・土曜日・日曜日の3回、東倉内町公民館の敷地内でラジオ体操をしていきます。冬期の12月から3月の間はお休みです。雨の日は公民館の軒下で体操をしていきます。



おたがいさまのまちづくり まちの元気びと紹介!

シリーズ1

参加者こそ少なくなつてしましましたが、平成14年から開始され、皆さん10年以上続けています。風邪をひくこともなく、全員ほとんど休まずに参加して、身体の調子も良いです。

星野さんは最高齢の93歳。公民館の敷地にでき飛び越えられるほどお元気です。趣味は手芸で23年以上続けています。鍋敷きなどを作つてみんなに配つているそうです。桑原さんは会長を務め桑原さんは会長を務め
精を込めて育てた菊を行なう。趣味は菊作りで30年以上にわたつて菊作りに精を出し、丹らばれいります。桑原先生と呼ぶ
欠かしません。趣味は菊作りで30年以上にわたつて菊作りに精を出し、丹らばれいります。桑原先生と呼ぶ
に配つているそうです。桑原さんは会長を務め
星野さんは最高齢の93歳。公民館の敷地にでき飛び越えられるほどお元気です。趣味は手芸で23年以上
星野さんは最高齢の93歳。公民館の敷地にでき飛び越えられるほどお元気です。趣味は手芸で23年以上

反町さんと佐藤さんは一緒に東倉内町の筋トレ教室にも参加しています。反町さんは90歳、佐藤さんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要な歩き、背筋もピンとしています。

ラジオ体操以外の
生きがいや元気の秘訣



片山さんはこのラジオ体操の他にも沼田公園で体操をしていました。また、今回取材をさせてもらった日には朝6時過ぎの時点で万歩計が8千歩を超えていました。普段からたくさん歩き、いつも家に帰る頃には1万歩を超えているそうです。

望田さんは毎朝ラジオ体操とウォーキングをしていて、公民館でラジオ体操がない日は自宅でしています。ラジオ体操をしたあとは決まって1時間ほどウォーキングをしており、家に着くのは8時頃になるそう

担当:沼田市在宅介護支援センター ゆうゆう・うちだ
連絡先:0278-22-8400

コロナに負けない『気にかけあう地域づくり』

回覧

升形協力隊の対象地区

- ・戸鹿野町
- ・新町
- ・沼須町
- ・上沼須町
- ・栄町

しが絡たら困声の住ちづ『お地域の人たちよ輪協すりでつを方いなくお地域の人たちうを力る、きて掛をのがり互いに広しな相るいけ気方らう! 広げてど談範る合にや隣いえ域関でがなけな所識まいまい民連けたらいみお持ちが

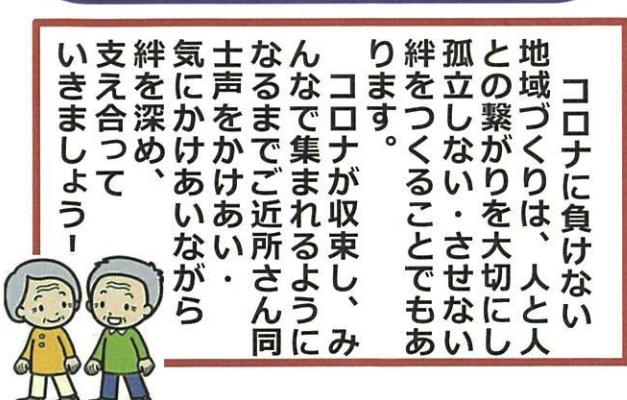
コロナ禍で地域の人たちと交流する際の留意点

①家族以外の人と接する場合は屋内でもマスクを着用しましょう。
 ②毎日体温を測り、37度以上の時は人と接触や外出を控えましょう。
 ③団体で活動する際は隣の人の距離は1メートル以上離れるよう。④会食をする際は対面を避け少人数を心がけましょう。

ひとり一人が気を付けることで感染を防ぐことができます！

～地域で近くで支え合いきずな活動～全国の事例紹介！

みんなの健康のために！
 行政と協力してマスク作り
 ~高知県仁淀川町の取り組み~
 昨年の5月頃に5~6人が参加して行った活動とのことです。
 同じ目標を持ち活動することで絆が深まったそうです。
 少人数から、出来ることからですなへ~
 ※東京大学 高齢社会総合研究機構資料



い支絆氣土なん
きえをに声るな
まし合深かをま
ましよ
う
にに
かを
か
あ
あ
い
い
な
い
所
そ
う
が
ら
り
り
孤
立
し
な
い
・
さ
せ
な
い
・
し
に
し
あ
い
い
人
と
人
コ
ロ
ナ
が
收
束
し
、
み
り
絆
と
地
域
づ
く
り
は
、
人
と
人
繫
が
り
を
大
切
に
し
ま
す
。



新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしましましたが、地域のみんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたいと願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。

子育てボランティアも一緒に「町民の、町民による、町民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、日頃の社会参加によるつながりを活かして頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信yahooヘッドラインニュース「テレビ高知 高知・仁淀川町 民民員にマスク」よりビデオキャプチャー

*フレイルサポーターとは、まちの健康づくりの担い手として活躍する一定の研修を受けた市民ボランティアです。



IO 東京大学 高齢社会総合研究機構

おたがいさまのまちづくり

升形協力隊新聞

R3.11月号

発行年月日
2021年11月15日
発行人
升形協力隊代表
角田泰夫



代表
から
ひとこと

升形協力隊は、みんなの力を合わせて取り組むことをモットーとしています。防災対策に取り組んだり一人暮らしの方も安心して暮らせる地区にしていきましょう。

コロナ禍でなかなか集まりにくい状況が続いているですが、出来ることからやっていきましょう。



佐藤 澤野
地区の生活支援コーディネーター・相談員です。よろしくお願いします。

コロナに負けない『気にかけあう地域づくり』

「南中学校区・東倉内町の元気びと」紹介！

たきオばもせ したる民 毎週水曜日・土曜
つ体しもるみ で雨 3 日・日曜日の3回、東
ち操をあこな で倉内町公民館の敷地内
り行第一つ 軽げ、なん 敷地内町公民館の敷地内
つ行前く歳 なりました。内 でラジオ体操をしてい
てい第屈、を 内の清い時間で放題です。
まニラ腕ねじ は公民館の軒下で雨の日はお休みです。
しをジ伸りさ ます。冬期の12月から3月の間はお休みです。
、

ラジオ体操の会



参加者こそ少なくなっていますが、平成14年から開始され、皆さん10年以上続けています。風邪をひくこともなく、全員ほとんど休まずに参加して、身体の調子も良いです。

まちの元気びと紹介！

シリーズ1

ラジオ体操以外の生きがいや元気の秘訣

事情で作欠らばて に敷年氣飛て歳 反町さんはこのラジオ体操の他にも沼田公園で体操教室にも参加しています。また、今回も一緒に東倉内町の筋トレです。

にを菊りかれれい桑配き以でびい。星野さんは最高齢の93歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

出込作でしる、ま原つな上など続けているそつをついています。星野さんは最高齢の93歳です。えられたまりを難でおなでな鍋23元くきには1万歩を超えていました。普段からたたくさんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

展めり30まよラジ。んは会長です。ん。でおなでな鍋23元くきには1万歩を超えていました。普段からたたくさんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

して育精以ん、オ桑原先生を。な鍋23元くきには1万歩を超えていました。普段からたたくさんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

いてを上に出に趣ポ操先が生を。ん。でおなでな鍋23元くきには1万歩を超えていました。普段からたたくさんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

。菊しわ味！が生を。ん。でおなでな鍋23元くきには1万歩を超えていました。普段からたたくさんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要なく歩き、背筋もピンとします。

行丹つ菊もけ呼め



片山さんはこのラジオ体操の他にも沼田公園で体操教室にも参加しています。また、今回も一緒に東倉内町の筋トレです。

望田さんは毎朝ラジオ体操とウォーキングをしていります。まつて1時間ほどウォーキングをしており、家に着くのは8時頃になるそうですが、まつて1時間ほどウォーキングをしており、家に着くのは8時頃になります。

- 元気に活躍している方や支え合い・絆を深め合う通いの場の活動をしている沼田市の『元気びと』を紹介するコーナーです。

- 身近な沼田市の方々がどのように過ごしたり活動しているかなどについてシリーズで紹介していきます。

- コロナ渦で活動しにくい状況が続いていましたが、ワクチン接種も進み、感染対策をしっかりしたうえで、活動を行っている団体も増えてきています。

12/3(金) 14時～「コロナ禍の災害対策講座」を開催します

回覧

コロナ禍の災害 避難はどのようにする？

日時：令和3年12月3日(金) 14時～15時30分

場所：下久屋町公民館(下久屋町487-1:下段の八幡神社入り口道路沿い)

講師：沼田市役所 地域安全課防災専門官 小菅優喜氏

定員：30名（定員になり次第締め切ります）

申し込み方法：0278-22-8400 沼田市在宅介護支援センターゆうゆう・うちだ

※警戒レベルが3以上の場合は延期となります。中止になる場合は、

申し込みされた方にご連絡いたします。 どなたでも申込み出来ます！

～参加対象～
東中学校区にお住いの皆様

- ・横塚町
- ・久屋原町
- ・上久屋町
- ・下久屋町

ま 皆ら民 いのにしや活避然 しす然ま自
 し されが万た防つた避な難災今てが災す然コ
 よ んる協がだ災いほ難ど所害回お、害。災口
 う とよ力一き担てう所でののがはき万の幸害ナ
 ！ 一うしのま当、がの配設発コたが少いは禍
 緒にて時。者沼良備慮置生口いーな沼發で
 に 、乗に に田い品すやしナものい田生も
 勉地り地 お市物に避た禍の備地市し各
 強域越域 話役な追こ難際でえ域はて地
 しのえ住 し所ど加と生の自すはで自いで。

～地域で近くで支え合いきずな活動～全国の事例紹介！

みんなの健康のために！
 行政と協力してマスク作り
 ～高知県仁淀川町の取り組み～
 昨年の5月頃に5～6人が参加して行った活動とのことです。
 同じ目標を持ち活動することで絆が深まったそうです。
 少人数から、出来ることからですね^-^

※東京大学 高齢社会総合研究機構資料



い 支 絆 気 土 なん り 絆 孤 と 地
 きえ を に 声 る な コ づ く り は 、 人 と 人
 ま 合 深 か を ま で 口 づ く な が り
 し つ め け か で 集 ナ く り こ と 大
 よ う あ け ご ま が い あ 近 れ 収 せ な い
 う が ら い 所 よ う さ ン う 同 み

 みんなの力で
 ちいきで近くで支え合いきずな活動

みんなの健康のために！
 ～高知県仁淀川町の取り組みから～

高齢化率約55%（全国9位）の高知県仁淀川町ではフレイル予防のまちづくりを行っている地域のシニアメンバー「フレイルサポーター®」が町の行政と協力して手作りの布マスクを作っています。


普段の活動のようす


布マスクづくり

新型コロナウイルス感染症対策でまちづくりの集まりはお休みになってしましましたが、地域のみんなの健康と生きがいづくりの役に立ちたい願ったフレイルサポーターはマスクづくりに挑戦。

子育てボランティアも一緒に「町民の、町民による、町民のためのマスク」を町民全員5180名に届けるため、日頃の社会参加によるつながりを活かして頑張っています！

布マスクづくりの写真は5/1(金) 20:24配信yahooヘッドラインニュース
 「テレビ高知 高知・仁淀川町 町民全員にマスク」よりビデオキャプチャー



ICU 東京大学 高齢社会総合研究機構

イーストスマイル新聞

おたがいさまのまちづくり

R3.11月号

発行人：となみイーストスマイル代表
柄原茂男代表から
ひとこと

自然災害や感染症の脅威について、他人事ではなく自分の身にも起こりうるという意識をもって、身を守るために実効性のある行動についてみなさんと考えていきたいと思います。何よりも大切な普段の生活を守るために。



佐藤 澤野
担当地区の生活支援
コーディネーター・
相談員です。よろしくお願いします。

コロナに負けない『気にかけあう地域づくり』

「南中学校区・東倉内町の元気びと」紹介！

毎週水曜日・土曜日・日曜日の3回、東倉内町公民館の敷地内でラジオ体操をしていきます。冬期の12月から3月の間はお休みです。雨の日は公民館の軒下で体操をしています。



ラジオ体操の会

参加者こそ少なくなつてしましましたが、平成14年から開始され、皆さん10年以上続けています。風邪をひくこともなく、全員ほとんど休まずに参加して、身体の調子も良いそうです。

おたがいさまのまちづくり まちの元気びと紹介！

シリーズ1

反町さんと佐藤さんは一緒に東倉内町の筋トレ教室にも参加しています。反町さんは90歳、佐藤さんは87歳ですが、2人とも杖や手押し車も必要な歩き、背筋もピンとしています。

星野さんは最高齢の93歳。公民館の敷地にできていて、水たまりを難なく飛び越えられるほどお元気です。趣味は手芸で23年以上続けています。鍋敷きなどを作つてみんなに配つているそうです。

桑原さんは会長を務めなくてはいけません。桑原先生と呼んでくれるからです。桑原さんは、ラジオ体操が続け年以上続けています。丹波菊作りで30年以上にわたつくりで育てた菊を行きました。

ラジオ体操以外の
生きがいや元気の秘訣



片山さんはこのラジオ体操の他にも沼田公園で体操をしていきます。また、今回取材をさせてもらつた日には朝6時過ぎの時点で万歩計が8千歩を超えていました。普段からたくさん歩き、いつも家に帰る頃には1万歩を超えているそうです。

担当:沼田市在宅介護支援センター ゆうゆう・うちだ
連絡先:0278-22-8400