

コロナに負けない『気にかけあう地域づくり』

回覧

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
- ・鍛冶町

『地域の人たちが
お互いさまのまち
づくり』の意識を
ちながら隣近所
住の方や顔なじ
の方を気に掛け
声を掛けて合い
困っている人が
らでいる範囲で
たり、相談機関
絡するなど地域
が協力して支え
の輪を広げてい
しよう！

コロナ禍で地域の人たちと交流する際の留意点

- 感染予防対策**
- 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 毎身体温を
測り、37度以
上の時は人と
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
人との距離は
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



ちいさで近くで支え合
い

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—

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。



普段の活動の様子



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
てしまいましたが、地域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 町民全員にマスク」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。

おうちえ

IOO 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 まちなかきずな新聞

R3.11月号

発行人：まちなか
きずなの会代表
森田経代

代表
から
ひとこと

まちなかに
誰でも気軽に行ける場
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
いていますが、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
地域づくりは、人と人
との繋がりを大切に
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
んなで集まれるよう
なるまでご近所さん
土声をかけあい・
気にかかけあいな
ぎを深め、
絆を深め、
支え合って
いきましょ
う！

コロナに負けない『気にかけあう地域づくり』

「南中学校区・東倉内町の元氣びと」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。朝、6時30分頃にNHKラジオで放送されるラジオ体操にあわせて皆さん歩いてやってきました。

早い人は6時頃に公民館にきて、時間になると敷地内の清掃をしています。

みなさん歳を感じさせることなく、ひねり、ももあげ、前屈、腕伸ばしを軽々行い、ラジオ体操第一と第二をきっちり行っています。



参加者こそ少なくなってきましたが、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 まちなかの元氣びと紹介！

シリーズ1

ラジオ体操以外の生きがいや元氣の秘訣

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人も杖や手押し車も必要なく歩き、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飛び越えられたり、お元氣です。趣味は手芸で23年以上続けています。鍋敷きなどを作っています。みな配っているそうです。

桑原さんは会長を務めています。桑原先生と呼ばれ、ラジオ体操が続けられるよう、サポートも欠かしません。趣味は菊作りで30年以上にわたって菊作りに精を出し、丹事を込めて育てた菊を行事に出展しています。

・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『元氣びと』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とったうえで、活動を行っている団体も増えてきています。



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す。また、今回の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ます。公民館でラジオ体操がない日は自宅です。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時頃になるそうです。

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

『地域の人たちが
お互いさまのまち
づくり』の意識を
ちながら隣近所
住いの方や顔なじ
の方を気に掛け合
の方を掛け合い、
声を掛けて人助け
困っている人がい
らでいる範囲で
たり、相談機関に
絡り、地域に関
が協力して支え合
の輪を広げていき
しょう！

コロナ禍で地域の人たちと交流する際の留意点

- 感染予防対策**
- 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 毎日本体温を
測り、37度以
上の時は人と
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
人との距離は
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
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
んなで集まれるよう
なるまでご近所さん
土声をかけあい、
気にかかけあいな
ぎを深め、
絆を深め、
支え合つて
いきましょ
う！



ちいさで近くで支え合
い

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～

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。



普段の活動の様子



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
てしまいましたが、地域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 町民全員にマスク」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。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

升形協力隊新聞

おたがいさまのまちづくり

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
いていますが、出来る
ことからやっています。



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・東倉内町の元氣びと」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。朝、6時30分頃にNHKラジオで放送されるラジオ体操にあわせて皆さん歩いてやってきました。

早い人は6時頃に公民館にきて、時間になったら、敷地内の清掃をしています。

みなさん歳を感じさせることなく、ひねり、ももあげ、前屈、腕伸ばしを軽々行い、腕伸ばしを第一と第二をしきつちり行っています。



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、身体の調子も良いそうです。

おたがいさまのまちづくり
まちの元氣びと紹介！

シリーズ1

ラジオ体操以外の生きがいや元氣の秘訣

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く歩き、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飛び越えられたまりを難なく飛び越えられます。お元氣です。趣味は手芸で23年以上続けています。鍋敷きなどを作っています。みな配っているそうです。

桑原さんは会長を務めています。桑原先生と呼ばれ、ラジオ体操が続けられるよう、サポートも欠かれません。趣味は菊作りで30年以上にわたって菊作りで精を出し、丹精を込めて育てた菊を行事に出展しています。



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す。また、今回の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ます。公民館でラジオ体操がない日は自宅です。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時頃になるそうです。

・元氣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『元氣びと』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とったうえで、活動を行っている団体も増えてきています。

佐藤 澤野
当地区の生活支援
コーディネーター・
相談員です。よろし
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・東倉内町の元氣びと」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ます。冬の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。朝、6時30分頃にNHKラジオで放送されるラジオ体操にあわせて皆さん歩いてやってきました。

早い人は6時頃に公民館にきて、時間になったら、敷地内の清掃をしています。

みなさん歳を感じさせることなく、ひねり、ももあげ、前屈、腕伸ばしを軽々行い、ラジオ体操第一と第二をきっちり行っています。



参加者こそ少なくなつてしまいましたが、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 まちの元氣びと紹介！

シリーズ1

ラジオ体操以外の生きがいや元氣の秘訣

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く歩き、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飛び越えられたり、お元氣です。趣味は手芸で23年以上続けています。鍋敷きなどを作っています。桑原さんは会長を務めています。桑原先生と呼ばれ、ラジオ体操が続けられるよう、サポートも作りで30年以上にわたって菊作りで精を出し、丹事を展出しています。

・元氣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『元氣びと』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とらえて、活動を行っている団体も増えてきています。



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す。また、今回の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ます。公民館でラジオ体操がない日は自宅です。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