

# 金子中央けやき公園から南峯運動場まで ゆっくり歩く会を立ち上げて見えてきたもの

91歳独居女性の希望をかなえるための活動が、仲間作り、本人へのエンパワメント、助け合い活動に波及したこと。

金子中央けやき公園から南峯運動場まで

## ゆっくり歩く会を立ち上げて見えてきたもの

入間市金子地区地域包括支援センター

### 目的

公民館での運動サークルや長寿会による活動は盛んな地区だが、公民館まで行けない方や長寿会に入っていけない方の運動と居場所づくりにはじめました。

### 活動内容

平成29年11月から毎週火曜日10時に公園に集まり約1.5キロを歩く、途中のスーパーに寄って分かれるメンバーや公園まで戻るメンバーがいる。

歩く距離は自分に合わせて。  
自由参加形式

### 金子地区の特徴

高齢化率28%  
茶畑の広がる茶業の盛んな地域で昔から住んでいる方が多い。  
八高線の金子駅がある。  
金子駅周辺の地区には昭和40年代に新興住宅地として開発された住宅街も広がり、そこには他県などからも人が集まり現在高齢化率が急速に高くなってきている。

それぞれ、思い思いに・・・

ひとりで歩くには遠かったスーパーまでの道のりがおしゃべりしながらなら歩いて歩きました 女性・93歳

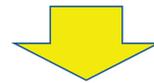
もう、腰は良くならないだろうと思ってました。  
けれど、写真を撮りに行くのを続けたいから歩いていたら、良くなりました。  
男性・81歳

歯医者への帰り道に知った、歩く会。糖尿もあるし妻も3年前に亡くなって…長寿会に入るにはそんな歳でもないし、この前の花を見に行ったの良かったです  
男性・80歳

### そして広がる活動・・・



仲間への草取りのことが大変と戻したら・・・  
できる人がやってくれると声をかけてくれました！



2018年10月 この方の自宅庭の

草取り！実施（有償）

★この仕事に自信をつけて…高齢者就労につながった高次機能障害の方もいました。

<金子地区生活支援コーディネーターとして>

昔ながらの地区で顔見知りも多いが、新しく何かを始めるには「きっかけ」が必要でした。その「きっかけ」作りのお手伝いをさせていただきました。

