

# 健康寿命に影響を与える生活習慣 第1位は？人間関係・つながり！とされています

## 「つながり」のヒケツお聞きしました！

### 健康寿命の3つの柱

- ★ 運動(体力)
- ★ 食生活(栄養・口腔ケア・食べ方)
- ★ 社会参加

### profile 1 個人ボランティア 加古 尚さん

現在89歳。知多市八幡出身、東部地区在住。  
個人ボランティアとして活動し、地域のサロン、子ども教室などでマジックを披露。



サロンスタッフとしても活躍中



趣味の話を楽しく談笑

**マジックを始めたきっかけは？**  
定年退職後、知り合いから東海市の「マジック同好会」へのお誘いを受けたことからです。  
マジックは人とのつながりとなり、自分自身の脳の活性化にもなっています。中には自分のマジックで喜んでくれたり、泣いてくれた方もいて嬉しかったです。見ている方を驚かせて笑わせることが楽しいと感じています。

**大切にしている思いは何ですか？**  
積極的に動くことをモットーに、一時間でも散歩して誰かと話してみたり、人と会って楽しむことを大切にしています。  
何事も挑戦するときは一生懸命に。様々な方とつながり、そして人と関わることで生きて、人生幸せだと思います。

### 元気の秘訣は何ですか？

マジック以外にも、野球が好きで中日ドラゴンズのファン。ドームで野球観戦をすることが楽しみです。またご近所の方と食事したり、畑作業、散歩したりと活発に人へ自然とのつながりを増やしています。手指の運動は脳トレのために毎日欠かさず行っています。

地域では、亥新田ふれあいサロンのスタッフ、グランドゴルフやソフトボールクラブ、書道クラブなど様々な活動を通して人とのつながりを大事にしています。



新田小の児童クラブでのマジックの様子



マジックでみんなを笑顔に!!

### profile 2 梅田松子さん (梅ちゃん)

現在80歳。北海道出身。  
20代で夫の転勤により東海市に転入し、現在東部地区在住。知り合いもおらず、妊娠中から子育てに孤独感を抱いたことで、「女性同士がつながり合える場、世代を超えた交流の場」をつくりたいという思いがありました。  
40年続けた仕事も78歳で退職、社会とのつながりが切れることを危惧し、退職前に大府市にある多世代交流の場に参加。その後、多世代の居場所「おしゃべりのわ」を立ち上げました。



綾子さんとの出会うきっかけになった撮影



「おしゃべりのわ」は梅ちゃん手づくり料理が満載!季節のメニューもたのしみ

**大切にしている思いは何ですか？**  
恩送り(おんくり)という考え方で、出会いから受けた恩をその人に返すだけではなく、まわりの方に広く届けるお返しするという意識を大切にしています。  
様々な出会いを楽しみ、人とつながり新しいことに挑戦しています。やりたいたことが見つかったら後回しにはせずやってみています。また、自分が口にした言葉は自分の頭に入るのでマイナスイメージを口にしなくて、楽しい!嬉しい!を毎日口に出して言っています。

### 「おしゃべりのわ」の誕生のきっかけは？

大府市での活動で出会ったプロカメラマンの齋藤綾子(さいとうあやこ)さん(以下、綾子さん)とつながり、「自分の納得した写真を撮影にしたい」という思いから、綾子さんに撮影の依頼を依頼しました。そこで、世代を超えた交流の場をつくりたい思いを打ち明けました。綾子さんは「一緒にやりましょう!」と即答してくれて、数か月後には自宅でおしゃべりのわを始めました。

### 元気の秘訣は何ですか？

インスタグラムを今年から始め、世代も地域も問わず様々な方とつながり、毎日の更新が脳トレにつながっています。

「おしゃべりのわ」以外にも、マジック、水泳、園芸、絵本の読み聞かせなど、地域の方とのつながりを持っています。



多世代の女性が集まります(子どもも♪)



習っているマジックを地域で披露

### 担当者の声

👍 押しポイント

・大人になつてからの友達づくり、何気ない会話ができる場所  
・ママの背中を支えてくれる仲間がたくさんいる  
・苦手を、話しづらさを克服し受け止めてくれる

「地域で何かしてみたい!」「自分にも何かできるかな!」梅ちゃんみたいな方とつながりたい!」などありましたら地域支援会(推進チーム)05623337153までお気軽にお問い合わせください。  
本会では、「くらしのかかりつけ相談員」としてCSW(T)ミニイニシヤルワカ(を)配置しあなたに輝くつながりを見つけに行くとお手伝いをしています。

### 担当者の声

👍 押しポイント

・出会った人と楽しむこと  
・様々な方と関わることでできるのがつながりであり、元気の源  
・様々な場所で自分のできる活動をしている  
・地域の方へ向けた活動でありつつ自分のためにもなる

そんな加古さん(ごと)を知りたい方がきました!  
「ボランティア活動してみたい!」「ボランティア活動に興味がある!」という方は、知多市総合ボランティアセンター  
(05623390800)までお気軽にお電話ください。  
活動してほしい人と活動したい人をつなぎます。

