

「豊かなくらし」を送るためのポイント

年齢を問わず、いくつになっても人からあてにされ、人とつながりをもって暮らすことは、介護予防や認知症予防となり「豊かなくらし」を生み出します。
生きがいや役割をもって、地域でいきいきと過ごすためのポイントを紹介します。



Point 1 「名前のついた活動」も「名もない活動」も注目！

「〇〇サロン」「△△愛好会」といった“名前の付いた活動”も、普段何気なく行っている名前のついていない「散歩グループ」や「お茶のみ」にも注目しましょう。

体力が落ちて公民館に歩いていけなくなっても、気の知れた隣のお家にはお茶のみに行けるかも。ここに支え合いが隠されています。

➡「名前のついた活動」も「名もない活動」も注目！の実際を、本紙「佐久市の向こう三軒両隣支え合いMAP」と「佐久市の地域のお宝（支え合い活動）を紹介します！」に掲載しています。

Point 2 「効果（意味づけ）」を見つける

大勢のグループで行っている活動にも、散歩やお茶のみなど少人数で送っている日常生活の中の行動にも実は必ず「効果」があります。そこにどんな「効果」があるかを考えて、お互いにその価値を認め合しましょう！

例えば、「地区サロン」は行くだけで「閉じこもり・介護予防」「地域交流」になりますし、「お茶のみ」は、お互いの体調を気にし合い、おかずをおすそ分けするような「見守り活動とは言わない見守り活動」「配食サービスとは言わない配食サービス」になっている可能性があります。これは昔ながらの「元祖」支え合い活動ではないでしょうか。

➡「効果（意味づけ）」を見つけるの実際を、本紙「佐久市の地域のお宝（支え合い活動）を紹介します！」に掲載しています。

Point 3 「つながり」を切らない

サロンなどの集まりの欠席者に電話をかけたり、近所で最近お顔を見ないなと思ったら声をかけに行ったりなど、「つながり」を切らない関係づくりを意識しましょう。日常の中で気かけあい、気遣うことは、自然な支え合いにつながっていきます。

➡「つながり」を切らないの実際を、本紙「佐久市の向こう三軒両隣支え合いMAP」と「佐久市の地域のお宝（支え合い活動）を紹介します！」に掲載しています。

令和2年度「地域づくりを担うコーディネーターのためのオンラインサロン」
講師 酒井 保氏（ご近所福祉クリエイション主宰・ご近所福祉クリエイター）の講義参考

問合せ 佐久市役所 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）
白田支所高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）
浅科支所高齢者児童福祉係 ☎58-2078（直通）
望月支所高齢者児童福祉係 ☎53-3111（代表）