

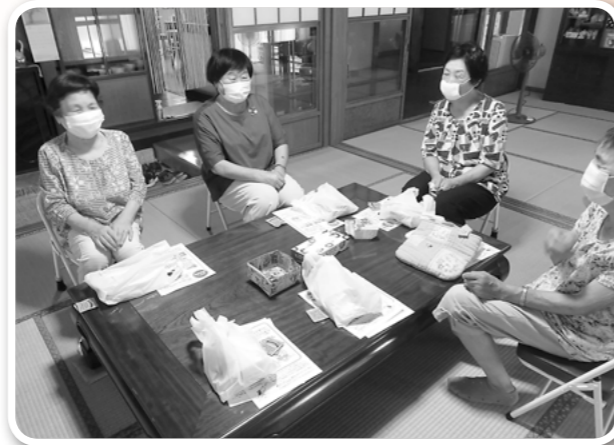
# コロナ禍における『つどいの場』

平鹿地域

## 自宅に集まり交流

いきいきサロン「なかまち語ろう会」では、換気の良い参加者の自宅などを会場に交流が行われています。

新型コロナの影響で人と人とのつながりが弱くなりつつあるなか、体調の確認や消毒、マスク着用などの感染症対策を行うことで、交流活動を継続することが出来ています。



これなら安心して参加できるんしな。

参加しやすい方法をみんなで考えることが大事じゃよ。



## お願いします



各地域に設置されている協議体では、地域のみなさんの元気の源となっている「支えあい」や「つどいの場」の取り組みを大募集しています。ご連絡をいただければ協議体メンバーなどがかけつけて取材し、その魅力を広報用チラシなどにより発信していきますので、どしどし情報をお寄せください。



地域の様々な取り組み



協議体で発行している広報用チラシ



…………… 問い合わせはこちらまで ……………

横手市役所 市民福祉部 高齢ふれあい課 ☎35-2134  
 社会福祉法人 横手市社会福祉協議会 本部 地域福祉課 ☎36-5377

みんなで支えあえる地域をめざして



# 支えあおう

第2号

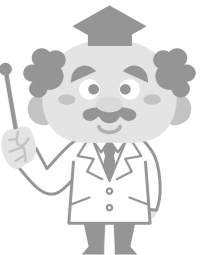
令和3年  
3月発行

生活支援体制整備事業通信

住み慣れた地域で「元気にいきいきと暮らし続けたい」そんな思いを持つ方も多いのではないのでしょうか。その思いを実現していくため、平成27年から生活支援体制整備事業が始まり、支えあいや社会参加の充実した地域づくりを進めています。

高齢者は若返っている？

まめ子さん、高齢者の体力や運動機能は年々若くなっているという調査結果があるそうじゃ。



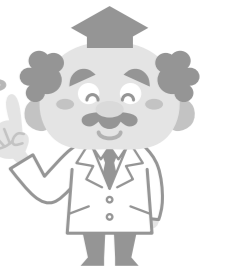
まめでら博士

今のお年寄りみんな元気だからね。健康志向が広がってるからだべな。

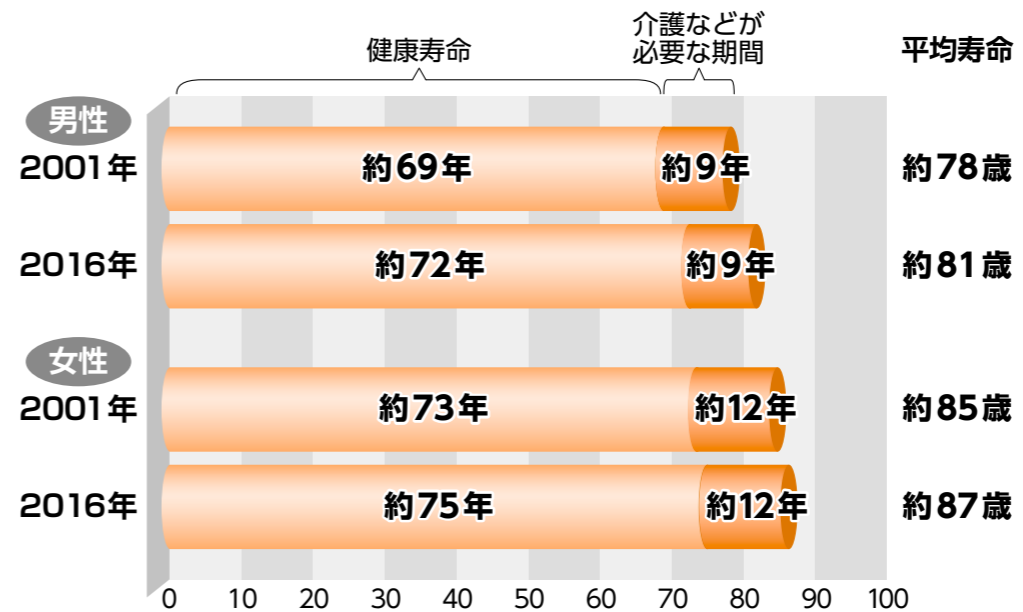


まめ子さん

介護などの助けを借りずに健康的に過ごせる期間を「健康寿命」と言うんじゃが、寿命も健康寿命も年々延びているんじゃよ。



### ● 平均寿命と健康寿命の推移 ●

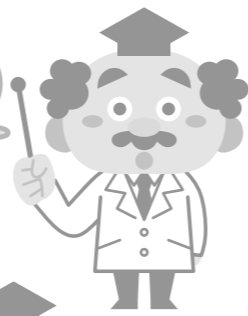


でも博士。健康寿命は延びているのに、介護などが必要な期間は減ってないんだんしな？



参考資料：厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料」

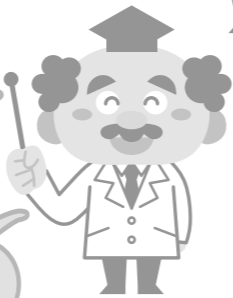
健康寿命を延ばすことや介護が必要になっても現状を維持したり改善したりすることが大切なんじゃ。



毎日体操したりジョギングしたり？  
大変そうだし続けられるか心配だし。



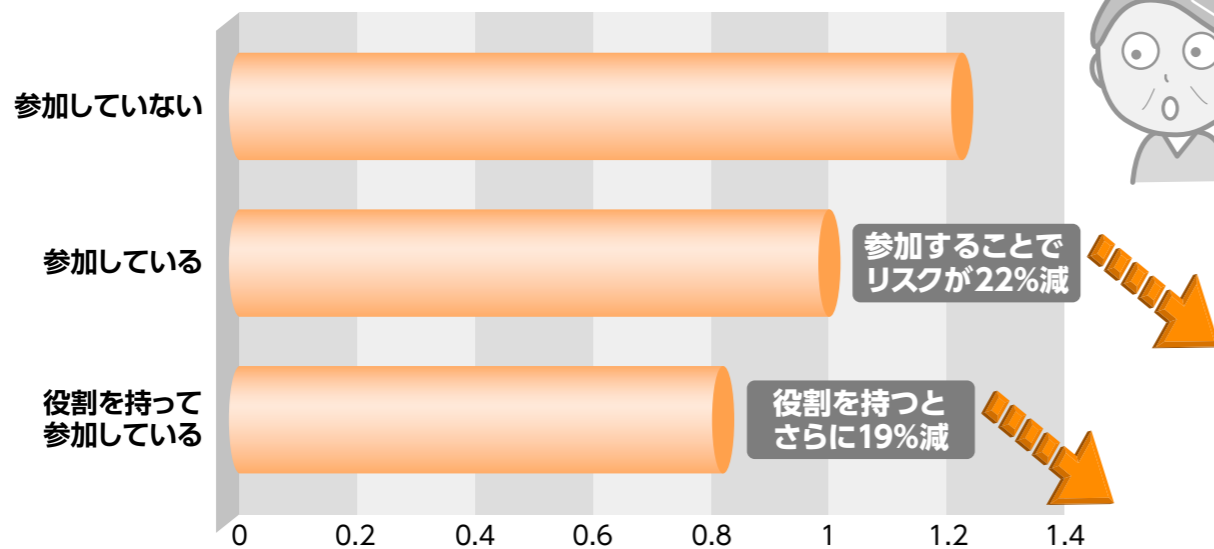
そりゃわしも続けられんぞい。



無理をしなくても、一人ひとりが役割を持って行動することや人とつながることでも効果があるんじゃ。

### つどいの場への参加で認知症のリスクが軽減される？

#### ● つどいの場への参加と認知症リスクの比較 ●



参考資料：根本裕太(早稲田大学大学院)「地域活動参加で認知症リスク22%減、役割を担うとさらに19%減～高齢者10年間の追跡調査～」

自分の役割を意識しながら好きな活動に参加することも良いことなんだべなあ。



そうなんじゃ。実はお互いができることを活かしながら「支えあっている地域」や人と人とのつながりを大切にした「つどいの場」がたくさんあるんじゃ。



## みなさんの身近にもきっとある！

## 地域にはいろんな「支えあい」や「つどいの場」があります♪

### 日常の中にある『支えあい』

山内地域

#### ご近所同士の見守りあい

武道集落は、日中高齢者だけの地域になりますが、日常的に声掛けやお茶飲みなどでお互いの家を行き来し、交流や安否確認をしています。

みんながつながりあっていることで、困りごとにすぐに気づくことができ、それを他人事にしない関係が生まれています。



私も友達の家に行ってみるがな。

#### 荷物運びのお手伝い

小松川地区には、毎週2回移動販売車が来っていますが、販売車が来る前から近所のみなさんが集まりだし、おしゃべりしながら車を待ちます。

買い物と同時にお互いの交流が深められることから、荷物運びを手伝うなど、自然な支えあいが行われています。



人と人とのつながりは支えあいを生むんじゃな。

