

# 支えあい通信

## 地域の「お宝」を紹介します!!

「お宝」とは地域に以前からある活動や、日常的に行っている住民の支え合い活動のことです。「お宝」は福祉活動の土台であるとともに、身体的・精神的にも良い効果があると言われています。今回は2つの「お宝」をご紹介します。

### 「お宝」その1

## 健康の秘訣は人との交流

丹陽小学校区にお住まいの土屋さんは、60歳の定年後から2つの体操教室に通っています。友人から「体操をしてみない?」と誘われたのがきっかけで、いちのみや中央プラザ体育館で開催しているリフレッシュ体操と丹陽公民館で行われているBHBクラブに参加しています。体操をすることで身体を動かすのはもちろんのこと、体操の終わりに友人と喫茶店で集まり、いろいろな話をすることが楽しみになっています。また、土屋さんのお住いの地域で行われている地域のサロンに参加したり、民生委員としてひとりで暮らしているご高齢の方を見守っています。

### <「お宝」ポイント>

土屋さんの健康の秘訣は、人が集まる場所に行き、そこで出会う人との交流や親しい友人と「話すこと」であり、人との交流や友人との会話は心の健康にもつながっているのだろうと感じました。

### 「お宝」その2

## 普段のつながりが健康・見守りに



丹陽南小学校区にお住いの仲良しの4人。旦那さんがお仲間と集まる様子を見て、集まり始めたのがきっかけで、その付き合いは40年以上になります。日頃からお互いに声をかけあい、時間が合えばモーニングや好きな花屋を巡るなどして、朝から夕方まで一緒に過ごしています。

一人の方が転んで洗濯物を干すことができなかったときは、日頃のつながりから他の方がすぐ気がつくことができました。また、気づいた方が「救急車を呼んだほうがいい」と転んだ方に助言され、病院につながり、大事に至らなかったこともありました。

### <「お宝」ポイント>

普段のつながりが見守り・見守られになっており、何かあったとき、すぐ気がつきお互いに声をかけ合えるのはとても素敵なことです。これからもお元気でモーニングやお花屋さんで4人で出かけていただきたいと思います。

## 地域の「お宝」教えてください!

地域の「お宝」には、社会参加のきっかけや介護予防・フレイル予防の効果があります。また、定期的に顔を合わせることで見守りの効果も期待できます。ぜひ、皆さんの地域の身近な集まりやおたがいさまの活動を教えてください! 職員が皆さんの地域を訪問し、活動の魅力や効果を発信していきます! 本会(Tel85-7024)までお気軽にご連絡ください。