



地域活動に参加するには

私たちの暮らす町には「町内会」や「子ども会」など、地域の自治体がいくつか存在します。皆さんはそれらの自治体が、どのような活動を行っているか知っていますか？



より良い暮らしを送るためにも、住んでいる地域の「地域活動」の内容についてはきちんと知っておくことが大切です。では、どこでそういった情報が得られるのでしょうか。地域にまつわる情報を知りたいなら、やはり近隣住民が集うコミュニティや地域活動に参加するのが良いでしょう。しかし、人によっては、「誰が参加しているの?」「どんなことをするの?」と先に不安を感じてしまって、なかなか参加に踏み切れなかったりしているようです。また、特にアパートやマンションでのひとり暮らしの場合、近隣住民と接する機会がほとんどなく、「地域活動」への興味が希薄になっ



てしまうことも多いようです。

外出・交流・活動で地域とつながろう

ずっと元気に過ごすためには、家に閉じこもらず、無理のないよう頑張り過ぎないペースで外に出かけてみましょう。出来たら1日1回以上買い物やペットの散歩などの小さな用事を組み合わせて、こまめに外出してみましょう。

地域貢献で楽しさややりがいを見つけよう

近所付き合いや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア活動などで、新しい友人や知人と一緒に集う機会を持ちましょう。楽しさと

やりがいが健康効果をもたらします。周1回以上は地域の人達と交流しましょう。

無理なく、がんばり過ぎないで

本意ではない付き合いやボランティア活動で、無理をしたりストレスがたまってしまったり、好きなことでも活動時間が長すぎたり、人間関係に問題が起きたりすると、健康効果が弱まるという研究結果があります。自分のペースを守るコツを知って活動を続けましょう。断ることも大切です。

自分の状態にあった活動を切れ目なく継続

いつまでも自分は若いと思っていても、年例を重ねると体力の低下は避けられません。自分の健康度に応じて地域とのふれあいの舞台を変えても、いつまでも切れ目なく社会参加を継続して、地域に必要な人になりましょう。



各自治体の取り組み

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に認知症の方も、一人暮らしの方も、地域で安心して住み続けるために、又元気で社会とつながりを持って生活するために、地域で出来ること、地域に必要なことを話し合う場として協議体作りが進められています。



地域ふれあい協議会

町会、住区住民会議、民生児童委員、ふれあいサロン活動者、老人クラブ、在宅福祉サービスセンター協力者、ファミリーサポートセンター協力会員、包括支援センター、社会福祉協議会各事業担当者で構成してふれあい協議会が各地域で立ち上げられています。(S)

