

支え合い 地域づくり通信

令和5年1月発行
第10号
NPO 法人エンパワメント輝き

「たねいちかだる会」立ち上げました！

11月21日、地域の支え合いについて、各地域の情報交換や課題解決にむけて話し合いをする場「たねいちかだる会」を発足しました。毎月1回、エンパワメント輝き2階で開催することが決定。

12月20日、第1回「たねいちかだる会」を開催。今回は「生活支援を助け合い活動で行うにはどうすればよいか」をテーマとした事例を視聴し、他の市町村で行う活動を学びました。

※ 解決が難しい課題は、地域包括支援センターも含めて話し合いながら進めていきます！

日頃から隣近所同士の見守りはあっても、本当に困ったことがあった時に、「助けてほしい」「手伝ってほしい」とは、言いづらいものです。そのためにも、お互いに言い合える関係性を築くことが大切です。

『人とひとをつなぐ』

一人でも多く、新しい人と顔見知りになるきっかけづくりができるような支援をしていきたいと思えます。



～誰もが住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるまちを目指して～

安心して暮らせるまちにするためには、何気ない支え合いが必要となります。「たねいちかだる会」では、支えあいのある地域をみんなで考え、一緒につくっていきけるよう活動していきます。

地域へ働きかける

- ・ いいアイデアだね それなら協力出来るよ！
- ・ 一緒に考えてみよう
- ・ となりは私が見守りますよ！ などなど

解決策をみんなで考える

具体例

- ・ 居場所づくり
- ・ 見守り
- ・ ちょっとしたお手伝い

地域のことについて話し合う

具体例

- ・ 買い物に行けない
- ・ ゴミの分別が難しい
- ・ ○○さん 最近みかけないね



玉川フレンズカフェ（いきいき百歳体操）

10月28日、「介護予防・生活支援」DVD鑑賞をしました。参加者からは、免許返納後の移動に不安という声がありました。70歳以上は町営バス運賃無料ですが、『お金を払わないでバスに乗る事に申し訳なく思う』という方がいて、周りの人にとっても気を使っているのだと気づかされました。

☆ DVD鑑賞の様子



三区あすなろ会（ふれあいサロン）

11月24日、「助け合い体験ゲーム」をしました。ゲームを通し『何に困っているかわからないため、助けて欲しいことを言ってもらえると手伝いやすい』『日頃からの付き合いが大事。頼める人を見つけておくことが大事』という、参加者の思いを聞くことができました。

☆ 助け合い体験ゲームの様子



『ボランティア活動』

高齢者の“ちょっとした困り事”のお手伝い。



- 1 できるときに
- 2 できることを
- 3 できるひとが

その活動は、誰かの役に立つと同時に、地域の中であなただけの居場所と生きがいにもつながります。年齢に関係なく誰もができる活動です。お世話になってる人へ恩返しするのもいいきっかけになりますね。

高齢者の困っていることは、「将来の自分の困りごと」かも知れません。無理のない範囲で、支えあっていきましょう。

編集後記

今年も
よろしくお祈りします



新しい年は、気が引き締まります。今年も、「やるべきことを後回しにしないで即行動！」を目標に、頑張りたいと思います。

高屋敷

いきいき百歳体操は、体操だけでも気持ちがいいですが、前後に地域の方たちと何気ない会話ができるのも楽しいです。

日常のコミュニケーションから、お互いの困りごとに気がつけるかもしれませんね。

松田

