

はじめよう！ちょちょらなささえあい

中央区ひとり暮らし高齢者等見守りネットワーク



ちょちょらメーター

ちょちょら度が高いものほど気軽にできます！
さあ、今日からやってみましょう！

スタート

年を重ねる、連れ合いをなくす、知り合いは段々と減っていく、子ども夫婦の住む知らない土地へ引っ越す…など、高齢の方々は生活環境の変化で「孤立」することがあります。

「もう少し先の話かな？」と思っていないですか？

介護や子育て、就職や進学…

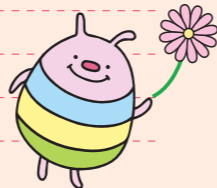
「孤立」は体の健康を問わずあらゆる世代の人に、様々なきっかけで訪れることがあります。

そんな時、「元気にしてるかな？」と気にかけてあえる誰かがひとりでもいたら、

困っていることが少し違って見えてくるかもしれません。

「誰もが安心して暮らせるまち」＝「誰も孤立していないまち」

さあ、誰にでも気軽にできる「ちょちょらな」ささえあいからはじめましょう！



鏡淵小学校区コミュニティ協議会 会長
鏡淵地区民生委員児童委員協議会 会長
森 啓祐 さん

鏡淵地区社会福祉協議会 会長
長谷川 和子 さん



鏡淵では小学校区を大きく6つの区域に分けて、現在4区域にサロンが立ち上がっています。残り2区域でも立ち上げの準備をしている最中です。サロンは月1回区域の皆さんが集まってお茶を飲みながらおしゃべりする場です。

「月1回のお茶会」というと大した付き合いではないと思う方もいるかもしれませんが、買い物や散歩の途中で、たまたまサロンで知り合った人に会えば「あれ、この前サロンで会った人かな？」と声をかけ合うようになります。人と人の付き合いは「あいさつ」が基本。「あいさつ」する関係になれば、自然と「最近会ってないけど元気かな？」と相手を気

にかけるようにもなります。

また、サロンで自治町内会の行事を紹介すれば、皆さんそこに出向くようになります。お年寄りになかなか自分では情報を手に入れたり、外に出たりすることは難しいので、サロンはそういったきっかけにもなります。

ひとり暮らしの方を「点」とすれば、サロンにでかけることがきっかけで、サロンの人と知り合いになり「線」が生まれる。その関係が日常生活や他の場所につながれば「面」となるというわけです。

知足サロン

ケアハウス知足荘で開催。

毎回30名程の町内仲間が集まります。町外から引越してきた知足荘入居者の方も、サロンで「町内仲間」のつきあいが始まります。

保健師さんの話に耳を傾けます。



サロンは大切な情報源。

友愛サロン学校町

毎回20人ほどが集まります。元・保健師さんなど多彩な顔ぶれで、健康や良寛様についてなど色々な話が飛びかいます。



手わたし回覧板

ちょっと勇気を出してピンポーン♪

回覧板には情報がいっぱい。なかなか会わない地域の人と知り合う機会になる行事の案内などがはさまっています。



「新潟発！地域で育むご近所づきあい」講演会



11月22日(土) 朱鷺メッセマリンホールで、このネットワークづくりをテーマとした講演会を行いました。あなたは助け上手？助けられ上手？

モデル地区社協で「声をかけ合うきっかけ」づくりを始めています！

こんな風に声をかけるきっかけがない、なかなか長続きしないという声を耳にします。

そんな時には誰かと一緒に取り組んでみてはどうでしょう？現在中央区社協では4つのモデル地区と一緒に、取り組みを進めています。

鏡淵地区

立ち話も何だから、座ってお茶飲みでもしてみよう

回覧板もいいけれど、手作りのお弁当を持っていこう

長嶺地区

お弁当を作っている所

どたばたと忙しい雰囲気心地いい。



長嶺地域コミュニティ協議会 健康福祉部 部長 松原 明子さん

健康・長生きの基本はまず食事！ということで、平成7年に、食生活改善推進委員や東地区公民館、地区連合町内会や民生児童委員の皆さんと協力して「長嶺ふれあい給食会」という会を作りました。月に一度、公民館をかりて手作りのお弁当を作り、地域の高齢者の皆さんにお届けしています。60～70食とたくさんですが、30人近くのボランティアで楽しみながら取り組んでいます。

お弁当の手渡しがきっかけで色々な方と何気ない世間話ができます。地域にある小規模作業所「さんろ一ど」の方とも、お弁当を頼んで下さるようになり、声をかけ合うようになりました。

この活動を通し、さらに色々な人の協力を得て、高齢者の方もボランティアの方も共に楽しむことができていると思っています。時々ご近所同士でお弁当を持ち寄って会食が出来たらとか、お弁当につけるお便りを地域の方と一緒に作れたらとか…1人でやっても続きません。地域にお手伝いして下さる方がいなくなると、しょっちゅう声をかけています。

ごみ出しコミュニケーション

気付けばいつもすれ違う人とまずあいさつ

新しく誰かと知り合いになろうとしなくても、普段の生活の中で毎日顔を合せている人がいませんか？そんな人とまず挨拶を交わすことから始めましょう。



1マス戻る

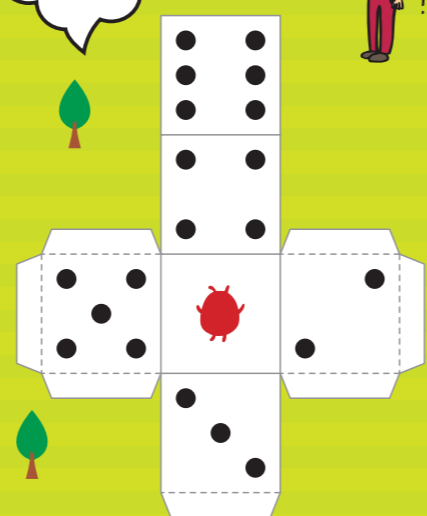
コピーして使ってね！



ちょちょらくんを探して！



社協だより第3号の中に、お花を持っているちょちょらくんがいるよ。いくついるかな？上にいるちょちょらくんも入れてね。答えは中ページ右下に書いてあるよ！



「ばなし」チェック！

散歩や買い物途中に何気なくできるSOS受信

- ・新聞や郵便のたまりっ「ばなし」
- ・カーテンの閉めっ「ばなし」
- ・電気のつけっ「ばなし」
- ・洗濯ものの干しっ「ばなし」



歯と健康の体験学習会

12月には「歯と健康の体験学習会」を実施しました。

「おいしい食事は正しいお口のケアから!!」もう1つ、皆さんと顔を合わせる機会ができました。

