



支え合い活動は、あなたの生きがいづくり 「お互いさまの支え合い」を始めよう！



「いつも悪いね、ありがとう」「困ったときはお互いさまですよ」。高齢化や核家族化が進む中、薄まりつつある地域のつながりを見直し、自分たちの住みたいまちをつくらうとする動きが注目されています。今回の特集では、支え合いを実現する元気なシニアたちに迫り、生き生きと暮らすためのヒントを探ります。

問い合わせ 長寿介護課 (☎51・2330)

地域から生まれる 支え合い活動と生きがい

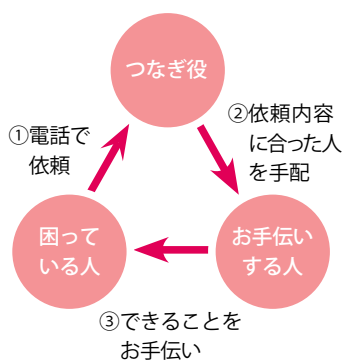
今、豊橋市は高齢化や核家族化により、高齢者のみで暮らす世帯が増えており、「買い物に行けない」「重いものが運べない」「家の掃除ができない」など、生活する上での困りごとを抱える人が増えてきました。
そんな中、近所や地域とのつながりを実現する、「支え合い活動」に動き出している方たちがいます。活動に取り組む世代は、元気なシニアの方が多く、支え合い活動を通して生きがいや、やりがいを見つけています。

支え合いが生まれるまで その一

身近な地域で支える仕組み 三本木お互いさまの会

「三本木お互いさまの会」では、庭の草取り、買い物、話し相手など、近所の方が少しずつできることを持ち寄って、地域で支え合う仕組みを考え、平成21年4月に会を立ち上げました。

■地域で支える仕組み



誰かの役に立つことが 「自分自身の元気の源」に

私は、人と接することがとても好きで、ヘルパーとして働いていましたが、退職を機に今までの経験がいかせると思い、「お互いさまの会」に参加しました。

今では、自分に無理のない範囲で週に1回、困っている方の買い物や病院の付き添いをするのが楽しみのなっています。
何度かお手伝いするうちに相

手のことが分かってきて、普段の暮らしの中でも気にかけるようになりました。こうして誰かの力になることは、「自分自身の元気の源」になっています。これからも地域の力になっていきたいですね。



三本木お互いさまの会
協力会員
大場 久子さん

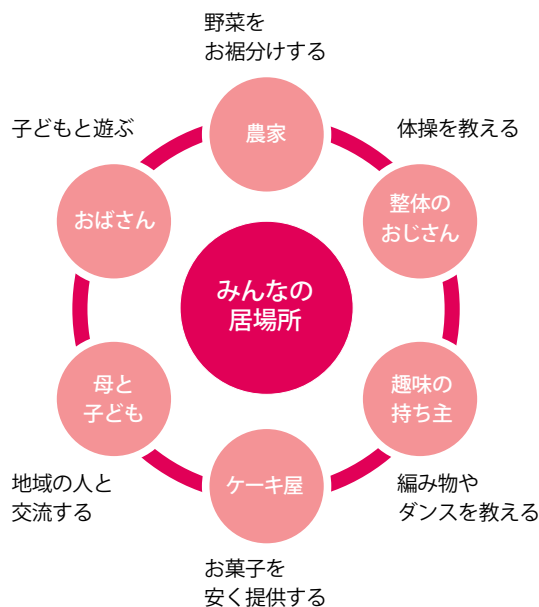


- ①障害があり、買い物に行けない方の自宅へ伺い、スーパーのチラシを見ながらほしいものを確認
- ②自転車で近くのスーパーへ買い物



- ①「地域のためなら」と、ケーキ屋さんが手作りお菓子を安く提供
- ②編み物が得意な方が興味のある方に教える

■地域とつながる楽しさがある「みんなの居場所」



支え合いが生まれるまで その二

地域とつながる楽しさを再発見 小松町みんなの居場所



「小松町みんなの居場所」は、困っている方を誰かが気にかけて、お互いに支え合うことができる地域をつくりたいという思いで、平成26年6月に始まりました。月に1回、集会所は地域の方の賑やかな笑い声に包まれます。

地域っておもしろくて、わくわくします！

地域の方が顔見知りになれるような場をつくっておくことが、5年、10年先の自分たちにとって大切なことだと考えて、地域の方に居場所づくりの相談を持ちかけたり、居場所にお花を飾って明るい雰囲気にしてみたり、自分で用意できるものは準備してきました。そうしているうちに、近所のお店の方も、地域の方も、



小松町みんなの居場所 長縄 和子さん

自治会も「力になるよ」と声をかけてくれるようになりました。今では、地域のいろいろな方が関わって「みんなの居場所」が成り立っています。ここをきっかけに、地域のあちこちでつながりが生まれていくと嬉しいです。

みんなで「お互いさまのまち」をつくりましょう

市では、昨年度に引き続き、支え合い活動の方法や活動者のまちへの思いを市民のみなさんに伝え、活動を地域に広げるイベント（左記）を開催するほか、支え合いづくり活動に関する相談を随時受け付けています。
あなたも、地域の人も笑顔になれる、支え合いのあるまちづくりを始めてみませんか。



まちの支え合いづくりフェア

とき 3月13日(日)午前10時～午後3時30分
ところ 大清水まなび交流館「ミナクル」(大清水町字彦坂) **対象** 支え合い活動に取り組んでみたい方・活動中の方 **内容** 誰でも気軽に集まっておしゃべりできるまちの居場所づくり、ちょっとした困りごとを支え合う活動、健康体操、認知症サポートなどのブース出展 **その他** 参加者に紙コップホルダーをプレゼント

※市内の支え合い活動実施場所は、市役所長寿介護課(東館3階)などで配布の「アクティ」「まちの居場所のつくり方」でご確認ください