

介護予防につながる「通いの場」と、  
お互い様の「生活支援」はどうして必要なの？



# 【介護予防】と【生活支援】は 車の両輪

## 通いの場

一人暮らしのSさんは、何かきっかけがないと家の中で過ごすことが多く、段々何をするのも面倒になり、食欲、体力、気力が低下してしまいました。



介護予防の教室に通っている地域の知人に声を掛けてもらい、様々な集まりに参加するうちに食欲、体力、気力が戻って元気になりました。



## 生活支援

一人暮らしのNさんは、足首を痛めてしまい、ゴミステーションまでゴミを持って行かれず、大変困っておりました。



事情を知った民生委員さんが、ご近所の方にお問い合わせをしてくれました。



更に、電灯がチカチカしていたので、蛍光灯も交換してくれました。

## 地域に「通いの場」「生活支援」があると…

- 出掛ける所がある。 → 歩くことで体力や筋肉がつく。
- 人と話す機会が増える。 → 対話することで脳の活性化につながる。
- 楽しいことが増える。 → 笑顔が増え脳の活性化につながる
- 色々な情報が入る。 → 一人では得られない情報を知ることが出来る。
- 生活の中で起きた困り事の解決ができる。

慣れ親しんだ地域  
で暮らし続けることが  
できます。



### 編集後記 生活支援推進員 星野

新しい年を迎えましたが、皆さんどのようにお過ごしでしょうか。テレビをつければコロナの話題、雪が降れば除雪作業で、ストレスが溜まりがちな毎日ですね。そんな時はゆっくり読書をしたり、音楽を聴いたり、友人や家族と電話でお喋りしたり。好きなことをして、ストレスを発散しながら、毎日笑って、今を一緒に乗り切っていきましょう。私も皆さんにお会いする機会が少なく寂しく感じておりますが…好きなものを食べ、たくさん寝て(笑)今後の活動に向けて、英気を養っております！昨年はこのような中でも、サロンにあたたかく迎え入れてくださったり、手作りマスクを届けてくださったりと、改めて皆さんとのつながりに感謝・感謝の1年でした。流行が少しずつ落ち着き、また皆さんの笑顔に会える日を心より楽しみにしています！

「あるもの探し」の  
地域づくりを  
お手伝いします！

