

# 地域の人とのつながりをつくろう!

仕事を中心に生活されていた方は、就労時代には職場の同僚や団体とのつながりがあり、一般的には多くの刺激を受けやすい環境にあるといえます。

しかし、退職後、自宅でテレビなどを見続けたり、インターネットで情報収集して過ごしたりする時間の割合が高くなると、社会との「つながり」が少なくなってしまう傾向があります。

人とつながる機会を作る社会参加は、健康維持や介護予防に欠かせないことが、多くの研究から報告されています。住み慣れた地域で、楽しく生きがいを持ちながら、自分らしいつながり方を考えましょう。

※「東京50↑-フィフティ・アップ-BOOK」東京都福祉保健局編集・発行引用

## 社会参加する目安

1日1回(以上)

外出しよう



買い物やふれあい館に行く など

週1回(以上)

友人・知人などと  
交流しよう



地域活動に参加 など

月1回(以上)

楽しさ・やりがいの  
ある活動をしよう



趣味やボランティア活動 など

### ◎ 地域に交流の場を持つとう!

近年、インターネット時代と言われていますが、携帯電話のラインやSNSでの関係も大事ですが、健康維持には、ご自分の地域内のリアルな交流が役立ちます。

地域交流が健康にいい理由は、

- 地域交流する目的から、日々の健康づくりに気をつけるようになる
- 孤立状態に比べ、知人が多くなることで、地域で安心して生活している実感が持てる
- 身近な人から生活にかかわる情報をもらえ交流が盛んになる など

高齢になるほど、頼りになるのは地域社会での人と人とのつながり。遠くに住んでいる家族以外に、会話や相談ができる人や場所を見つけておくといわれています。

外出や交流がある人は健康度が高く、交流がない「孤立」や外出が少ない「閉じこもり傾向」があると、健康度が低くなります。ご自分が楽しいと思えることから交流を始めましょう。

# 荒川区の住民主体による地域の社会参加活動紹介

住民の方が主体となって、すべての高齢者が参加できる活動を区内で開催しています。ご自分の趣味や健康状態に合わせて参加することができます。各団体では、皆さんの参加をお待ちしております。見学やお試し参加もできます。気軽にお問い合わせください。

(問合せ先) 高齢者福祉課 地域包括支援係 内線2676

★情報：①参加できるお住まいの地区 ②活動場所 ③活動内容

## あおい会

- ① 主として南千住地域
- ② 汐入公園防災備蓄倉庫
- ③ 体操・ゲーム・脳トレ等  
※希望者は昼食会に参加

## A NPO法人えん

- ① 区内全域・近隣区
- ② グループホームえん
- ③ 食事会・通院介助や掃除等の訪問介助も可能

## B 町屋青空テラス

- ① 主として町屋地区
- ② 町屋地域内
- ③ 園芸・介護予防教室  
認知症カフェ等

## C あらかわみんなのファーム

- ① 区内全域
- ② 荒川1丁目「みんなのファーム」
- ③ 肥料づくり・季節野菜づくり  
※こだわりの肥料づくりから作業開始。こども食堂に提供

## あらかわなかよし会

- ① 主として荒川地区
- ② 自然公園やふれあい館等
- ③ 健康チェック・体操・朗読会等

## あらかわドリームGG

- ① 区内全域
- ② 尾久の原公園等
- ③ グラウンド・ゴルフを通じた交流・大会開催

## D 東京都立大学「暮らしの保健室」

- ① 区内全域
- ② ジョイフル三ノ輪「なにかし堂」・サンポップマチャ
- ③ 健康と暮らしの相談

## ご近所菜園を楽しむ会

- ① 主として荒川地区
- ② 荒川4丁目「ご近所菜園」
- ③ 園芸活動と多世代交流

## フレイル予防隊1期生の会

- ① 区内全域・近隣区
- ② 尾久ふれあい館等
- ③ 体操・脳トレ・手づくり等

## まるっとくらぶ

- ① 区内全域・近隣区
- ② まる福ホームクリニック
- ③ 健康相談・介護予防活動等

## あらかわみんなの基地「あなぐら」

- ① 区内全域
- ② 荒川地域内
- ③ 回想法的手法を用いたグループトーク・体操等

