

# ささえあいだより No.4



平成30年5月30日発行（発行元：雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和ささえあい協議会）

## 超高齢社会を元気に生きる！！

年齢を重ねるごとに“めんどくさい”という言葉のもとに出不精が発生します。まもなく5人に2人が高齢者となりますが、“めんどくさい”を取り払い、皆で交流しながら仲間づくりや自分の居場所を見つけることが必要になります。ささえあい協議会では出不精になりがちな男性を巻き込んでの活動も始めています。

地域の皆さんから求められている仲間づくり

”ウォーキング”  
“カラオケサロン”  
♪ ♪

”お酒を嗜む会”  
“映画鑑賞サロン”

“健康麻雀”  
俳句・短歌など

花植え・花壇づくり  
野菜作り など

東京大学の後藤純先生と共同で行ったアンケート調査の結果、雄和地区では下記の様なニーズが求められていました。これに基づいていろいろな活動をしていますので、皆さんがご自分に合った居場所を見つけ、仲間を作り、住み慣れた場所で元気で暮らしながら社会参加できるように私たちも一緒に考えて行きたいと思っています。



# ささえあい協議会活動

## ＝ ワークショップ ＝

現在まで雄和地域3ヶ所で開催しました。自分が住んでる地域の現状を知り、自分たちに地域が元気になるために何が出来るか、グループに分かれて具体的な意見を出し合い、地域の活性化につなげていく勉強会です。

川添地区ワークショップでたくさんのアイデアが出された様子



— 今年度、初の花植え —  
緑水苑・花の家の花壇



## — 編集後記 —

今年も田んぼ一面緑の絨毯が敷かれような風景になり、忙しさもホッと一息ですね。今年度の“ささえあいだよりNo4”から担当することになりました。広報誌づくりは初めてですが、皆さんに“ささえあい協議会”の活動や話題を少しでも分かりやすくお届けし、皆さんが参加してみたいと思えるような内容にしていきたいと思っています。ささえあい協議会の活動は、今年度も盛りだくさんで私も只今突進中です。どうぞ、よろしくお祈りします。(祐)

## ＝ 健康麻雀 ＝

最近、各地で行われている“飲まない・吸わない・賭けない”を掲げた健康麻雀。健康的に手先を使い、頭を使い、自由な会話で明るく楽しい仲間づくりを目指しています。昨年第1回目を大正寺で開催し、世代を超えた12名の参加で、参加者同士の楽しい交流が仲間づくりへと広がっています。



新波自治会館にて第1回目開催の様子

## ＝ 今年度の活動計画 ＝

### ☆ ウオーキング

4月～11月開催 毎月チラシでお知らせします。

### ☆ オープンガーデン

花づくり打ち合わせ ～ 10月のガーデンパーティまで

### ☆ カラオケサロン

5月から月1回雄和ふれあいプラザで開催

### ☆ お酒を嗜む会

5月・8月・11月・2月開催予定

### ☆ 健康麻雀

新波自治会館、市民センター等で開催予定

### ☆ ワークショップ

種沢地区・戸米川地区開催予定(各2回開催)

### ☆ マップ作り

各自治会館などで集落ごと実施予定

### ☆ 協議体開催

年4回(5月・8月・12月・3月)開催予定

## < 問合せ先 >

社会福祉法人雄和福祉会

雄和地域包括支援センター緑水苑

秋田市雄和石田字苗代沢25-1

**雄和ささえあい協議会**

電話 018-881-3511