

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

みなさんこんにちは！6月は雨続きでなんだか寒かったですね。いよいよ季節は夏！7月は青空まぶしいお天気に期待したいですね♪

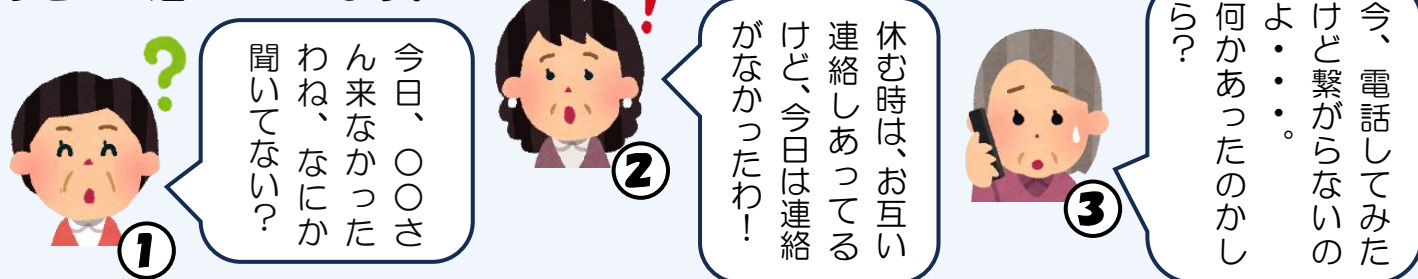
さて、今月の「きいてみよう！いってみよう！」は、前回の続き「**互助とつながり**」について、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

…そもそも、「互助」ってなんだろう？

「互いに助ける」と書いて、「互助」。言葉の通り、お互いに助け合うことを意味します。「支え合い」や「持ちつ持たれつ」とも言いますね。**家族や仲間、近隣住民といった人の輪の中でお互いに助け合うことを「互助」といいます。**

では、具体的にどんなことが、「互助」になるのでしょうか？ひとつ、エピソードをご紹介します。

サークル仲間の女性たち、サークルが終わった後は決まって同じカフェでおしゃべりをして過ごしています。



そこへ、いつもと様子が違うお客さんを心配して店員さんが声をかけました。話を聞いた店員さんは、事情が分かりそうな人に心当たりがあると電話をします。

〇〇さん、急用で札幌の娘さんの所へ行っているそうですよ。
明日には下川に戻って来ますって！

「あー、よかったあ」ほっと胸をなでおろした3人でした。

さて、1～4番どれが「互助」だと思いますか？〇〇さんに電話をかけた3番さん？それとも4番のカフェの店員さん？・・・いえいえ、実はぜんぶ「**互助！**」

具体的に何かお手伝いするばかりが「互助」ではないのですね。話を聞く、そばに寄り添う、そっと見守る、気にかける。みーんな「互助」なんです。

「元気だったあの人と最近出会わない」、「いつもと何となく様子がおかしい」、そんな「**ちょっとした気づき**」が「**いのちをつなぐ助けになる**」んです。

サークル仲間や、いつものカフェの店員さんとのつながりが「**助け合いの種**」になるのですね。あなたの「**助け合いの種**」どんな**つながり**から生まれそうですか？



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任

みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

シナプソロジーは、脳に適度な刺激をあたえて活性化していきます。間違ったり戸惑ったり、脳が混乱しているとシナプスが活性化！考えながら動くことで脳は活性化します！苦手な事も、間違っても戸惑って笑いながらチャレンジしましょう！

<基本動作>

足もとに針時計があるつもりで動きます。時計の針の中心部に立ち、12時なら12のところへ一歩前進して中心部に戻ります。3時30分なら、3の所に1歩前進してから中心部に戻り、短針の30分の所に1歩動いてまた中心部に戻ります。また、その時刻を声に出して言いながら、動いてみましょう！

*椅子に座ったまま足を動かすだけでもOK！



「3時」



*真ん中に戻って…



「30分」

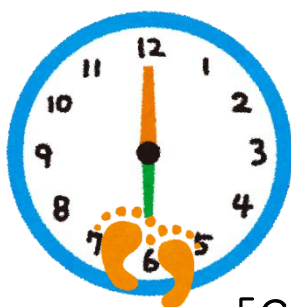


*真ん中に戻る

<脳に刺激を加えるよ！1>

ご自身の今朝起きた時間→昨日寝た時間→昨日の夕飯を食べた時間→昨日の朝食を食べた時間を順番に動いてみましょう！（必ず時間を声に出して動きましょう！）

朝起きた時間



「6時」



昨日寝た時間



「10時40分」



<脳に刺激を加えるよ！2>

先ほど動いた時間を、すべて「30分前」で動きます。*頭が混乱！！

昨日の夕飯を食べた時間（6時50分）の30分前



「6時・・・」



「20分」

