

**きいてみよう！いってみよう！！**

下川町社会福祉協議会

こんにちは！「今日も暑いね～」が挨拶代わりにになる毎日、皆さん夏バテなどしていませんか？

**地域とつながるにはどうしたらいい？**

今回は、サークル仲間3人組が、サークルに来なかった仲間を心配して、カフェの店員さんの力をかりつつ、仲間の安否確認をしたエピソードをご紹介します。この4人のお話から、小さな気づきが命をつなぐ助けになるとお伝えしましたが、普段からコミュニケーションがとれていて、「あの人なら休む時は連絡をくれる」というように、お互いのことをよく知っていたことがこのエピソードの背景にありました。こうした関係性は日常の積み重ねでつくられたもののはずです。

高齢化や核家族化、人口減少が進み、地域と暮らしの関係性が変化しつつある現在、皆さんの中には、自分の暮らす地域の人とつながりを持つことは難しいと感じている方がいるかもしれません。

**「つながる」はじめの一步は、あいさつから**

一見難しそうに見える地域とのつながり方ですが、はじめの一步は、もっと簡単シンプルに。「おはようございます」「こんばんは」「いいお天気ですね」と、**あいさつを交わすこと**だけでも、関係づくりに役立ちます。

短期間で無理に親しくなろうとするよりも、こうしたあいさつを交わすところから「**ご近所さんには、こんな人が住んでいる**」ということをお互いに知ることにつながりますし、徐々に親しくなっていくこともできると思います。

まずはご近所に、何かあったときにサポートが必要そうな高齢の方や障害のある方、小さなお子さんのいる家庭があるということをお互いに「**知ること、知らせること**」が、もしもの時に「**助ける、助けてもらう**」ことにつながっていきます。

「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」日常のあいさつをきっかけに、つながりと助け合いの種をまいて、何かあったときには声をかけあい「**お互いさま**」と支え合える関係を広げていけるといいですね♪



11

住み続けられる  
まちづくりを

12

つくる責任  
つかる責任**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：生活支援コーディネーター

# シナプソロジーで体操！

## その56「一人じゃんけん」

シナプソロジーは、普段と違った動きや慣れない事をするに、戸惑ったり困ったり、悩んだりしながら動くことで、脳のシナプスという神経伝達物質を活性化して、認知機能の低下を防いだり、集中力を高めたり、記憶力を向上するものです。ん～なんだっけ？ん～うまくできないという混乱を楽しみながら、脳を活性化していきましょう！

### <基本動作>

両手でグーチョキパーをしてみましょう。手のこわばりや握りにくさとか感じてみて、何回か手を動かして準備運動をしましょう。「じゃんけんポンポン！」と言いながら右手→左手の順でじゃんけんの手を出しましょう。

「じゃんけん」



「ぽん」



「ぽん」



必ず声を出して行いましょう！

### <脳に刺激を加えるよ！1>

さらに脳を混乱させるよ！右手に勝つ手を左手で出します。

「じゃんけん」



「ぽん」



「ぽん」



「じゃんけん」



「ぽん」



「ぽん」



右手に勝つ手??ん～なんだ?あっ!っと、戸惑いながら行う方が、脳の活性化!

### <脳に刺激を加えるよ！2>

さらに脳を混乱させるよ！今度は右手に負ける手を左手で出します。

「じゃんけん」



「ぽん」



「ぽん」



「じゃんけん」



「ぽん」



「ぽん」

