

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

～「助け合う」って、もっと気軽なこと

前は、「これからの暮らしに必要なこと」を一緒に考えました。今回は、「支え合いってどういうこと？」を、もっと身近な視点からご紹介します。

暮らしを支える4つのしくみ

自助、互助、共助、公助。暮らしを支えるしくみには、いくつかの種類があります。なかでも、「互助」は、私たちが身近に関わる場面が多いものです。

支え方の種類	内 容	たとえば…
自 助（個人）	自分の力で生活を支える	健康管理、備え、貯蓄など
互 助（近隣）	住民どうしの助け合い	見守り、ボランティア、自治会など
共 助（保険）	制度化された相互扶助	医療、年金、介護保険、社会保険制度など
公 助（行政）	行政からの支援	高齢者福祉事業、生活保護、人権・虐待対策など

正直…

互助って、ちょっと面倒そう…。



そう感じる人もいます。忙しい毎日の中では、時間も限られていて当然です。でも、実はこんなに身近なことなんです。

隣の人に
「いいお天気ですね」
と声をかける



スーパーで顔見知り
「お元気ですか」
と話しかける

地域のイベントで、
お茶出しを
ちょっとだけ手伝う



大事ななのは、“無理しないこと”

自分ができるときに、得意なことや好きなことから始めてみるだけで大丈夫です。ほんの少しの関わりが、誰かの安心につながることもあります。

9月は「アルツハイマー月間」——下川町でも、できることから

認知症を身近に感じ、誰もが安心して暮らせる町を目指して、下川町で活動を行います。

- ◆ 認知症関連おすすめ図書（下川町民会館図書室 9月中）
- ◆ 認知症パネル展（下川町役場フリースペース 9月中）
- ◆ 「毎日がアルツハイマー」上映会（ハピネス大広間 9/27(土) 13:30～/18:00～）
- ◆ 認知症カフェ（ハピネス和室 9/27(土) 映画の合間15:30～18:00）
- ◆ 認知症サポーター養成講座（ハピネス大広間 10/18(土) 13:30～15:00）



「認知症になっても、自分らしく暮らせるまち」そんな未来を、みんなで育てていきましょう。



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

一気に涼しくなり、空気も変わりましたね！そんな季節の変化を感じるのも、大事な五感への刺激！外で深呼吸も、認知機能の低下を防いでくれます。そして、左右違う動き、いつもと違うこと、慣れないものにチャレンジして、戸惑い、考え、間違えることで、脳はさらに活性化します。脳の神経伝達物質シナプスを刺激するシナプソロジー！チャレンジしてみよう！

<基本動作>

両手でグー、チョキ、パー。手の握りにくさや左右差を感じながら、まずは準備体操です。繰り返していくうちに、手のこわばりが緩んできたでしょうか？準備ができれば、じゃんけんします。

じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん



<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。同じようにじゃんけんします。両手を足し算して、答えを言います。グーは「1」、チョキは「2」、パーは「5」です。

じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん



えーっとー…「3」！

「7」？！

「10」！！

！？「6か」??

答えがすぐに出ない！えーっとーって考えちゃう！その時にシナプスは活性化してる！良い刺激！

<脳に刺激を加えるよ！その2>

動きは変わりません。今度は桁を変えますよ！グーは「100」、チョキは「200」、パーは「500」にしましょう！

じゃんけんぽん！



1,000！

じゃんけんぽん！



700！