

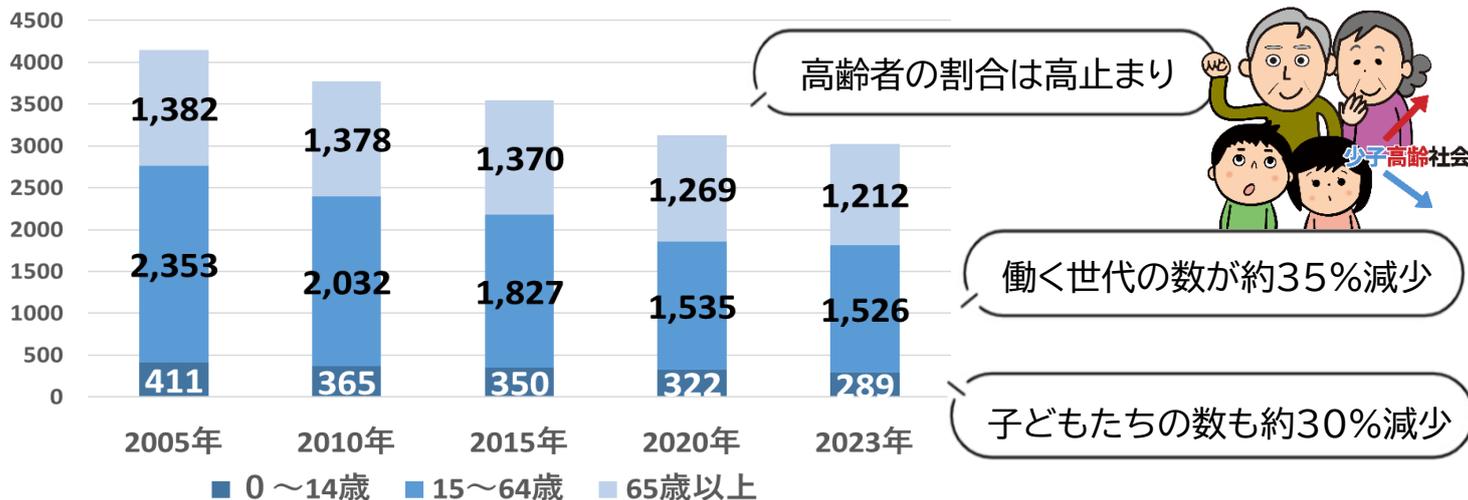
きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

～下川の「いま」と、これからの暮らしに大切なこと～

下川町って、今どうなっているの？

下のグラフは、2005年から2023年までの下川町の人口移り変わりを表しています。下川町は今、高齢化率が40%超という状況です。このグラフを見ると、人口は年々減少し、特に子どもや働く世代の数が少なくなっていき、高齢者の割合が高くなっていることがよくわかります。



こうした人口構成の変化から見てくるのは、ただ「人が減っている」ということだけではなく、世代のバランスが変わる中で、私たちの暮らしの支え方も少しずつ見直していく必要があります。

これからの暮らしに必要なことは？



これからは、地域のみんがができることを持ち寄りながら、世代をこえてゆるやかにつながり合っていくことが求められます。ご近所で声をかけ合ったり、困ったときに気軽に話せる場所があると安心ですし、多世代が交流できる場所があることで、若者の活力と高齢者の知恵が交わり、互いを理解し合うことで、地域のつながりが自然と育まれていきます。

「支え合い」ってむずかしそう？

「支え合い」と聞くと、「ハードルが高そう…」「時間がないし…」と思うかもしれませんが、でも実際には、ほんの小さな関わりから始めることができるんです。

次号では、誰もが無理なく関われる支え合いのしくみを、もっとくわしく、具体的に紹介していきます。

次回予告「支え合って、思ったより身近なことかも？」

「それならできるかも！」——みんなが気軽に関われる“やさしいしくみ”と、始めの一步をご紹介します。



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

毎日暑くて、脳もだるう～ってなっていませんか？なんだか集中力も欠け、記憶もあれ？さっきなんて言ってたっけ？なんてことも！シナプソロジーは脳を活性化するメソッド！認知機能の低下を防ぐだけでなく、記憶力や集中力も高めてくれる研究結果があります！仕事前に！勉強前にぜひチャレンジ！間違っても戸惑って、あらあ～と脳を混乱させてみてくださいね！

<基本動作>

ゲーチョコキと声を出して言いながら、右手で、ゲーとチョコキをします。左手はさんかく△を空中に書いてみましょう！



<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。言い方が変わります！ゲーの時にチョコキ、チョコキの時にゲーと言ってみましょう！



うわあ（汗）手が！あれ？なんだっけ？ん？？ゲーだけどチョコキ？と混乱してきたかな？！

<脳に刺激を加えるよ！その2>

言い方は基本に戻します。動きを変えます！左右の手を変えてみましょう！右手で△、左手でゲーチョコキと言いながら手を動かしてみましょう！



最後は言い方も変えてみて！さらに脳が活性化