

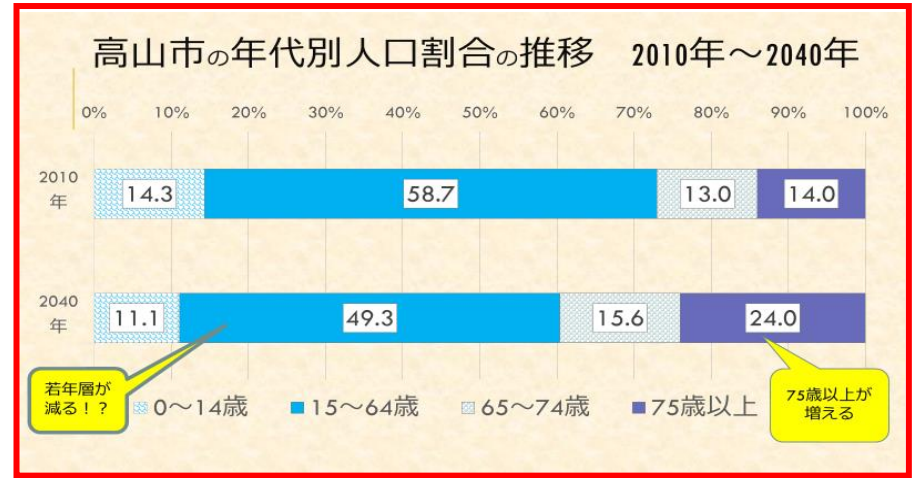
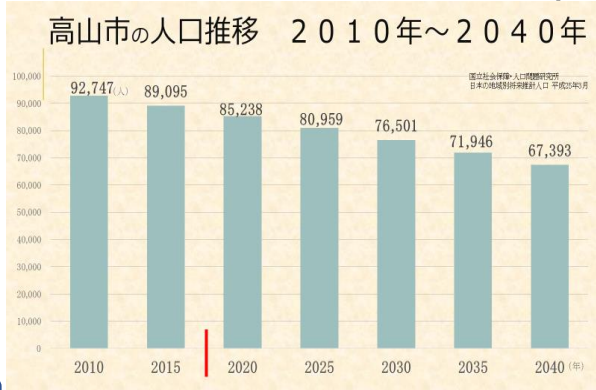
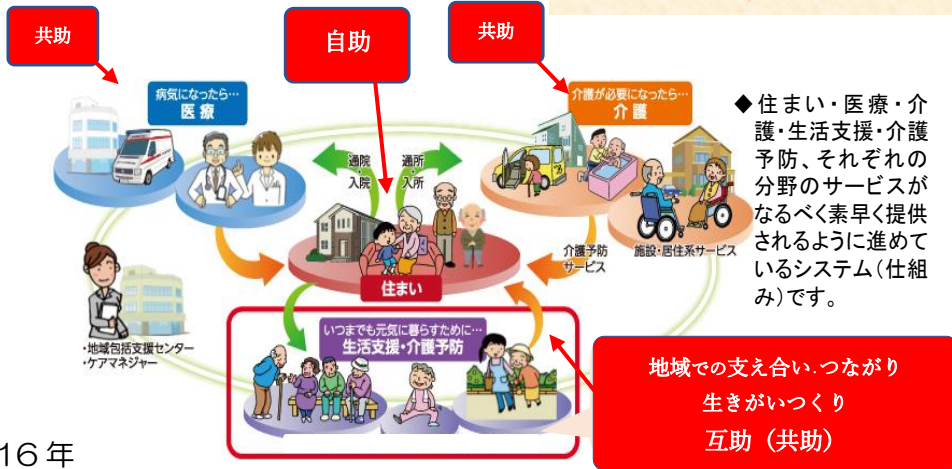
# ① ～地域の皆さんによる支え合い活動の推進～

## 三方よしのA地区へ

※三方よし→わたしもあなたもちいきもよし(※参考：近江商人)

自助・互助・共助・公助、それぞれ充実した地域が良いと言われているが、自助(自分で出来ることはやる)がある上で、互助や共助がより必要とされる時代が5年後～10年後訪れそうです。

今後に備えて日本・高山市が取り組んでいる  
地域包括ケアシステムの構築



◎こんな時代が迫っている高山市・A地区で必要なのは？

行政や関係機関の制度やサービス、介護保険はもちろん大事。でも若年層が減るかも ※上記データより

税金や保険料、担い手も減る。。

地域のつながりや支え合いが改めて重要になる時代

◎支え合いに必要な文化や思いって？→「向こう三軒両隣」

現在は一定の距離を保つことも大切とされるが。。

気にする文化へ、気にする人へ、気にするまちへ

⇒お互いが気にするように、それが幸せへの一歩

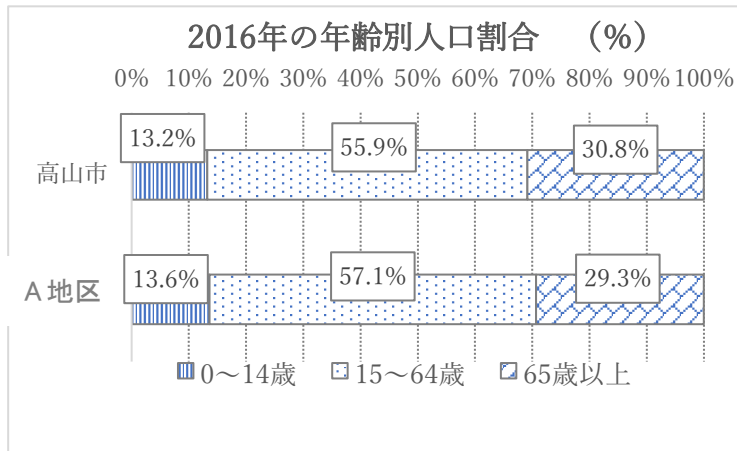
問：一生を通じて私たちが健康で幸福にしてくれるものとは？  
ハーバード大学の75年間の研究結果より  
「富でも名声でもなく、良い人間関係に尽きる」

その為の健康に必要な3つ!?

2016年  
※上のデータとは別の為、数値に差異あり

高山市  
総人口：90,024人  
高齢化率：30.8%  
2017年31.5%

A地区  
総人口：7,287人  
15歳未満：991人  
15歳～64歳：4,160人  
65歳以上：2,136人  
高齢化率：29.3%



②

### 健康寿命

問2：健康でいられる為に必要なものは？  
(3つ考えよう)

- ① **社会性**があって
- ② 毎日よく動き
- ③ よく肉料理を食べる



社会性が生まれやすい活動

公民館での**サロン**や**健康体操**。  
**ゲートボール、グラウンドゴルフ、**  
**ペタンク、カラオケ、散歩、趣味の**  
**活動、長寿会活動**などなど

### A地区の自主活動団体(一部)

活動場所	団体名	活動場所	団体名
〇〇公民館	〇〇町いきいき倶楽部	〇〇公民館	〇〇七夕会
〇〇公民館	〇〇さくら会	〇〇〇公民館	〇〇さくらの会
〇〇公民館	フレンドリー〇〇〇	〇〇〇公民館	〇〇愛好会
〇〇町公民館	〇〇会	〇〇会館	〇〇会
〇〇〇クリエイティブセンター	〇〇町いきいき健康サロン	〃	〇〇モーニングサロン
〇〇寺町集会所	〇〇〇会		
〇〇〇公民館	〇〇〇わかば会		
これ以外に活動している団体ありましたら教えてください			

これ以外にも例えば、  
 ラジオ体操や喫茶店での談話  
 時にはアルコール会も！つまり、  
**元気で長生きな方に共通する生活習慣**



それは「きょういく」と「きょうよう」

きょういく→「今日、行くところがある」  
 きょうよう→「今日、用がある」

サロンなどで集まること(自助)が、  
 互助や共助の活動に繋がりがやすい

**集まりに参加⇒自助**  
**自助の活動が、支え合いへ⇒互助・共助**

「あれ、あの人は今日来んけど、どうしたんやろ？」  
 →『そしゃサロンの後に寄ってみるか』

「おりゃ今ちょっと足腰痛くて、ゴミ出しがえろうて」  
 →『それくらいおりがついてにやるさ』

わたしとあなたとのお互い様の関係により、  
 地域も良くなる ⇒ 三方よし

わたし → あなた への一方通行の「支え」ではない  
 あなた ⇄ わたし の**お互いの『支え合い』**

大事なのは

- わたし自身、自分で出来ることはやる
- わたしにできないことは、地域のあなたにお願いして一緒に解決
- あなたから、お願いされたら、わたしも手をさしのべる

**このような支え合いのカタチは**  
**今から出来ることかも！？**

この想いがあっても  
 悩み事が解決できない  
 ・  
 ・  
 ・

**皆さん町内会、まち協、班、仲間**などなど

悩みを共有してくださる方々が**中心**となり、

行政や社協、福祉関係機関、  
 時には民間企業や団体とが**一緒**になって、

**A地区には何があると良いか**  
**どんなことができるか！？**

話し合って進めてみませんか？？？

**例えば...**ゴミ出し、掃除や洗い物など軽度な家事、  
 雪またじ、草取りなど