

# きほく ささえ愛 便り

## いざという時の支え合いは 「顔の見える関係」づくりから



東日本大震災を契機に、地域における日頃からの「顔の見える関係」の大切さが広く再認識されています。

身近な地域で「顔の見える関係」づくりをすすめ、お互いを気にかける「見守り」ができると災害時にも、安否確認や避難をスムーズに行うことができます。

一人ひとりが支え合いの大切さを認識し、できることから行動しましょう。

STEP

1

### 「顔の見える関係」を作るには何から始めたらいいのかな？



まずはご近所同士で「挨拶」や「声かけ」をすることから始めてみませんか。

挨拶<sup>プラス</sup>「+ひとこと」の嬉しい言葉の気づかいでお互いの心を通わすことができます。

STEP

2

### 「見守り」って大変そうなイメージがあるけど？



特別なことをするのではなく、「さりげない気づかい」や「ちょっとした目配り」を続けることがお互いを気にかけるゆるやかな「見守り」につながります。

STEP

3

### 「見守り」を続けていくと、地域はどのように変わっていくの？



ゆるやかな「見守り」を続けていると、普段とは様子が違うことに早く気づくことができます。そこから相談機関等につなぐことで、孤立死や虐待等を防ぎます。

「見守り」が「地域の支え合い」を強め「安心して暮らし続けられる地域」につながっていきます。



### ささえ合い講座の ご案内

生きがい・やりがいを探している、地域でつながりづくりがしたい方へ  
身近な支え合い活動を学ぶ講座です



1回目・2回目・4回目講師  
さわやか福祉財団 高橋 望氏  
病院、高齢者施設などの設計  
業務を経て、広くまちづくりに  
携わる。

第1回	10月28日(土) 13:30~15:30	講義「みんなで考えよう！地域の支え合い」
第2回	11月 2日(木) 13:30~15:30	ゲームを通して助け合いについて理解を深めよう
第3回	11月16日(木) 13:30~15:30	ほかの地域で行われている支え合い活動を聞いてみよう 講師 福祉アドバイザー 西 勉氏
第4回	11月22日(水) 13:30~15:30	紀北町ですでにある支え合い活動を知ろう

定員 20名(各回先着順)  
場所 紀北町社会福祉会館(紀北町東長島209-9)  
申込先 紀北町社会福祉協議会 ☎0597-47-0725

こちらからも  
お申込みできます

受講  
無料

先着順

「お互いさまの地域づくり」のための  
**住民同士の「つながり」を大切にした取り組み**を紹介します

紀北町いきいきクラブはまゆう会 『防災学習会』

～住民同士のつながりの大切さを再認識～



中州公園津波避難タワー  
 (海拔17.5m)

東長島中州地区のいきいきクラブ「はまゆう会」では、この地域で安心して暮らし続けるために、災害時の心構えや避難時の注意について勉強会を開催しました。会員の中には地区にある避難タワーへの避難について不安に感じている方もいますが、普段から自分たちができることや、地域で取り組めることについて三重県防災技術指導員の杉永氏から学びました。

**参加者の声**  
 「人と人のつながりが大切だと再認識した」  
 「いざという時のために、ふだんからとなり近所への声かけが必要」

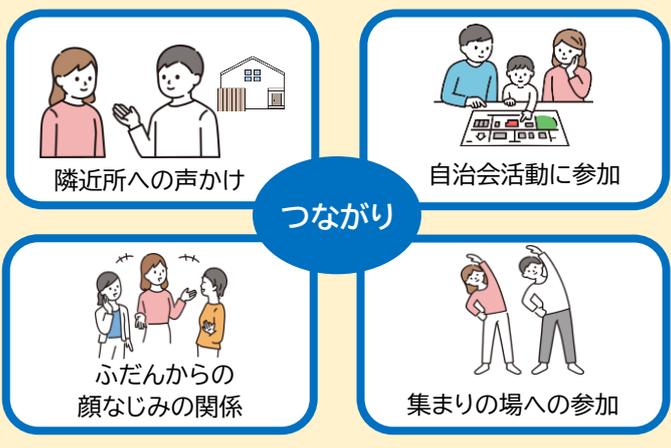


防災学習会(中州集会所)

災害時の行動を考えることでふだんからの身近な**つながり**の大切さに気づく勉強会となりました。今後は地域の高齢者の避難の方法についても取り組んでいく予定です。

コロナ禍でも、全会員に直接和菓子などを届け、**つながり**を切らない活動を続けていました。また、西村会長は「健康づくりには人と話すこと、声を出すことが大切」との思いから、みんなで集い合唱して楽しい時を過ごす「歌とおしゃべりの集い」も計画しています。はまゆう会では、**つながり**を続け、健康づくりにつながる素敵な活動に取り組んでいます。

◇自分でできること(自助)+地域でできること(互助) → 災害にも強い地域づくりに！



ふだんから地域に住民同士の「**つながり**」があると

- 🍎 孤立や孤独を防ぐ
- 🍎 いざというときに気軽に助け合える

災害にも強い地域を作ります！



地域を守る住民同士の「**つながり**」「**支え合い**」の力

たまり場となっている地域のお家やお店、お世話を焼いてくれる人、地域のために活動している人たちによって「**つながり**」が生まれ、「**ふだんのくらしのしあわせ**」が守られています。

また、地域の仲間と散歩をする、近所同士で野菜のおすそ分けといった、**自然な支え合い**は地域で安心して暮らし続けられることにつながります。地域にある「**つながり**」「**自然な支え合い**」を私たち地域支え合い推進員に教えてください。実際にお邪魔してその様子取材させていただき、素敵な笑顔が生まれる地域の「**つながり**」「**自然な支え合い**」を紀北町のみなさんにお伝えし、広めていきたいと思ひます。



地域支え合い推進員