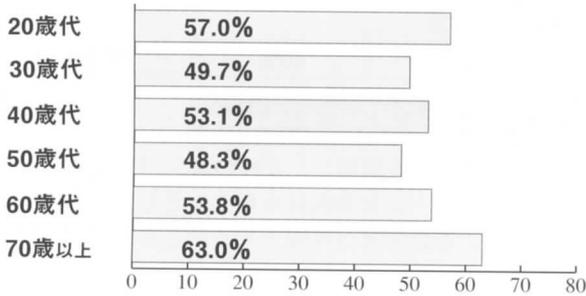


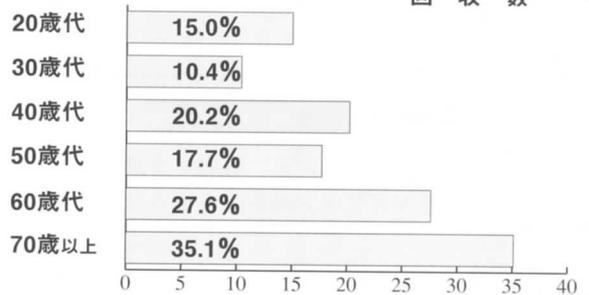
ウェルネス・アクションつる



【率＝ 思うと回答した人 / 回収数】



●安心して暮らせるまちだと思う



●助けを求める、手助けを自然にできるまちだと思う

問合先 健康推進課 保健指導担当

★暮らしの味は人の味 (都留文科大学生)
みなさんの近所にはどんな方々が暮らしていますか？
よくよく関わってみると、案外見えないところで皆さんの暮らしを懸命に支えている多くの人々がいるようです。

一人ひとりの味、またそれが交わりあう味わいの深さ。この会での語り合いや、多くの地区の方々の交わりの中で、私は、はじめて本当の都留市の暮らしを味わうことができた気がします。また、この会は人間味という何者にも変えがたい味があります。会の活動はその人間味に一人ひとりの味を加えつつ、それを分かち合っていくものだと感じました。

皆さんも都留の暮らしを味わい直してみてもいいかがでしょうか？

★誰かの役に立てること その第一歩
この会は家で療養している本人や家族、地域の問題に真正面から向き合い、何ができるかをみんなで話し合って実行するグループです。地域で支える取り組みのひとつ、「いきいきサロン」に参加した時、皆さんの笑顔に手伝いに行ったはずの私が一番楽しんでいたことは忘れられない思い出です。この会に参加して三年、メンバーの先輩たちのパワーには感動するばかりで足元にも及びませんが、その心意気に活力をもらい、誰かの役に立てることを目指しています。



いきいきサロンの様子

いきいきと暮らせる長寿のまちを目指して
「在宅ケアを支える会の活動」
家で療養している方、介護をしている方が安心して生活できるよう個人だけでなく地域を応援していこうとする会です。

介護保険制度がスタートする前の平成八年度から高齢者の介護問題は単に行政や家族の問題にするのではなく、私たち市民が自分たちの問題として認識し、地域でどう支えていくかについて検討してきました。アンケート調査から在宅での課題を明らかにし、行政や市民がすることを確認しながら実践活動を自主的に行っています。また、行政と市民のパイプ役としての役割を担っています。活動内容は一人暮らしの家を訪問し、話し相手となり一緒に時間を過ごしたり、老人クラブやお年寄りの集まる場でゲームやレクリエーション、歌などで楽しい時間を過ごし仲間づくりのお手伝いをしています。現在、メンバーを募集しています。興味のある方は一緒に活動してみませんか。