

特集

一人の思いから生まれた マンション内のつながりづくり！



人とのつながりが、心も体も元気にします！

つながりのメリット

- 顔見知りが増えることで、安心して暮らし続けられる
- 外に出ることで、自然と体を動かすようになる
- 交流することで、気持ちが明るくなる
- 認知症の予防につながる



人とのつながりを楽しむことで、
より豊かな人生に！
「つながる」ことで
たくさんのいい効果があります。



防災への思いから、つながりづくりへ

～ 災害への危機意識から
「地域のつながり」が生まれたストーリー紹介～

1 きっかけは防災への悩みから

とあるマンション在住の中道さんは、防災についての悩みがありました。



マンション防災担当顧問
中道 進さん

中道さんの悩み

マンションの防災担当として、高齢者が多く住んでいると聞いたことがあるが顔も知らないし、つながりも少ないと感じる。いざというときに上手く助け合うことができるのか心配だ…。

2 生活支援コーディネーターとの出会い

ある日、区役所で開催していたイベントに参加した中道さん。

生活支援コーディネーター

地域のつなぎ役。
高齢者の支え合い活動などを
応援する役割を担っています。



そのイベントで、生活支援コーディネーターと出会い、防災の悩みを相談しました。相談の中で、「顔の見える関係性をつくる」ことが大切なのではないか？という話になり、一緒に考えていくことになりました。

3 地域の協力者と一緒に考えることに

生活支援コーディネーターは地域の協力者を探し、声をかけたところ、共通して「マンション内のつながりの少なさ」を課題と考えていることが分かりました。

「マンションにどんな人が住んでいるのか分からない…」

マンション住民の高齢化が気になるけど、なかなか話す機会がない…



民生・児童委員

地域の身近な相談相手。内容に応じて窓口を紹介しています。



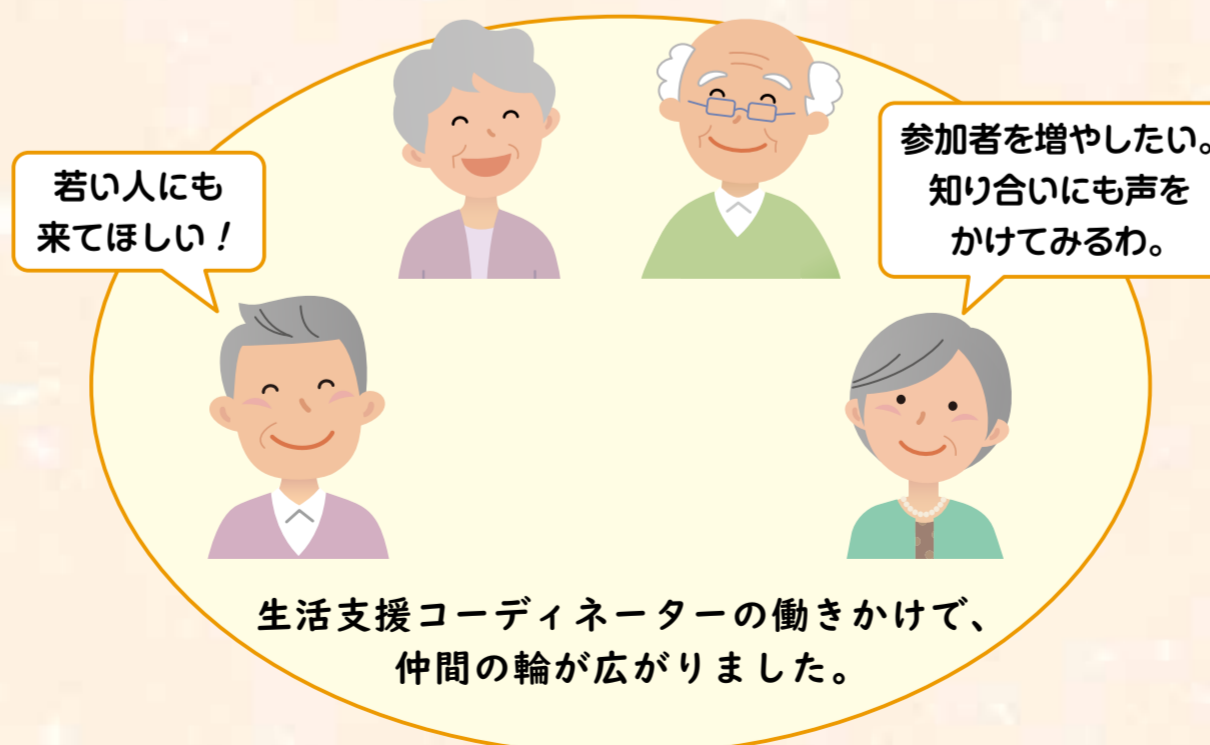
地域包括支援センター職員

高齢者の身近な総合相談窓口。
高齢者が住み慣れた地域で生活できるように支援をしています。

課題を解決するため、一緒に話し合うことにしました。話し合いの中で、つながりをつくるためには「住民同士の交流の場」が必要ではないかとなり、「交流の場」をどうやってつくるか、意見を出し合いました。そして、交流のきっかけとして、誰でも参加できる「体操」をツールに、“お試し会”を開催することになったのです。

4 「お試し会」を通じて

お試し会の後、参加した住民から「つながりの少なさが気がかりだった。」「普段会えない人に会うきっかけになる。」という声がありました。中道さん一人だけでなく、同じ目的で動いてくれるマンション内の仲間が徐々に増えていったのです。



5 継続して活動していくため

お試し会に参加してくれた住民を含めて、話し合いを重ねていきました。その結果「“体操”を継続的にやり、顔の見えるつながりをつくろう！」という話になりました。

6 実際に始まった活動

毎週土曜日にみんなで体操をしています。住民同士が集まれる場ができたことで、体操をするだけではなく、たわいもない会話も増え、つながりが強くなりました。活動前は、すれ違ったときに軽く挨拶をする程度だったのが、今では、おすそ分けし合うなど、つながりが広がっています。



▲ みんなで体操中！



▲ おすそ分けし合っています



中道さんの今の思い

マンション内のつながりができたと
思っています。
今後も無理のない範囲で、楽しみながら
活動を続けていきたいです。



あなたの「○○したい！」気持ちを形にするために、
生活支援コーディネーターと一緒に考えます！

実際の相談内容

- 多世代が気軽に参加できる場所を作りたい！
- 空いているスペースを地域のために活用してほしい！
- 閉じこもりがちな高齢者が気軽に来て話せる場所を作りたい！
- 災害に備えて、身近な地域の見守り活動をしたい！

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

問合せ・相談先

台東区社会福祉協議会 コーディネーター担当
☎ 03-5828-7556

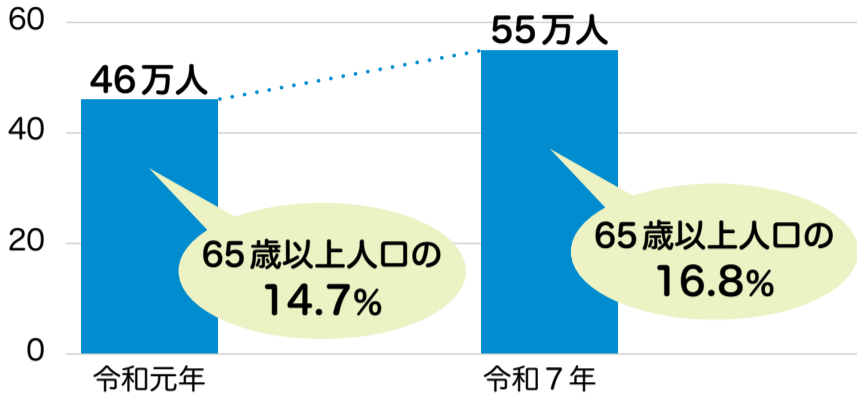


台東区社会福祉協議会
キャラクター
はっぴい

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

東京都では、認知症の人は46万人を超えており、2025年には約55万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者の将来推計



資料) 東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」

食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう。

適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。日頃から、**4つの習慣**を心がけましょう。

生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。

人と積極的に交流しましょう

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。

自分でできる!

認知症の気づきチェックリスト

日々の暮らしの中で、「最近、もの忘れが多いなあ」「もしかして認知症かも?」と気になり始めたら、自分でチェックをしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

		最もあてはまるところに○をつけてください。				
チェック		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	点
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点	点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点	点
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点	点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点	点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点	点
⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	点
⑦	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

● 20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

● 右の相談窓口にご相談してみましょう。

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります。

認知症サポーター 養成講座

認知症の原因や行動を理解し、対応方法を考えます。

日時 令和5年3月13日(月)
午後2時～3時30分

会場 台東区役所10階 1002会議室

対象 区内在住
在学・在勤の方

人数 40名(予約制)

※下記までご連絡ください。

介護予防・地域支援課

☎ 03-5246-1225

認知症の相談窓口

認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談等を実施する医療機関です。(台東区では、永寿総合病院が東京都の指定を受けています。)

台東区東上野2-23-16

☎ 03-3833-8381(代表)

受付時間 月～金曜日(祝・年末年始を除く)

午前9時～12時 / 午後1時～4時

介護予防・地域支援課

区では認知症に関する悩みや、認知症の方を介護されているご家族の悩みに関する相談事業を行っています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

台東区東上野4-5-6

☎ 03-5246-1225(直通)

受付時間 月～金曜日(祝・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分