

## 孤立の一次予防（自主グループ）として、2つの事例が紹介されました

### 事例1. 体操を通した安心・安全ネットワークづくり（川崎市多摩区）

- ◆ 体操…コミュニケーション・運動が苦手でもOK
- ◆ 開放空間…出入り自由
- ◆ 公共の場所…無料、公園  
は多目的・多対象
- ◆ 世話人・ボランティアが運営
- ◆ 閉じこもり予防・見守り効果



川崎市では、体操（健康づくり）ということで継続しやすい、ゆるやかに参加者のつながりが保たれるなどの理由から、公園に集まって体操を行うことによるネットワークづくりをおこなっています。

### 事例2. 学校ボランティア活動「りぷりんと」を通じての閉じこもり予防



東京都中央区A幼稚園にて

- ・ 5～8人のチーム制
- ・ 週1回は活動
- ・ 責任と規律が求められる



川崎市S小学校にて

密な連絡体制

自然な安否確認

川崎市や中央区では、高齢者ボランティアが幼稚園や小学校を訪れて、子どもたちに絵本の読み聞かせを行う活動（「りぷりんと」）を行っています。世代間交流によりコミュニティの再生を図ることを目的としたこの活動は、子どもの福利（図書・文学への関心を高める、多様な大人と交流する経験を通して情操教育の一助とする）だけではなく、高齢者の福利（地域に暮らす高齢者がボランティア活動を通して、社会的役割と知的好奇心を維持・活性化し、未永く心身の健康を維持する）にもなっています。



このような活動が閉じこもり予防や地域のネットワークづくりに大変役立っているという藤原先生のお話でした。台東区でも、地域のラジオ体操、健康づくりや趣味の自主グループ、介護予防事業など地域で支えあう見守りにつながる活動が身近に行われていますので、ぜひご参加ください。