



■地域のいいところ、再発見できました！  
『互近助（ごきんじょ）付き合い』がある。

- ・イベントや集落づくりの取組により、多世代がつながる機会が残っている。
  - ・農作業が体力維持と話題づくりになる。
  - ・声をかけ合って散歩している人が多い。
  - ・飲み会が多いが、それがお互いを知るよい機会になっている。
- （※掲載は、ごく一部です。）



### ③ 智頭町介護・福祉の「これから」

「誰の世話になりますよつな？」

・次代を担う子どもたちのため、自身がイメージする豊かな老後の姿を叶えるために必要なのは、健康であること、つながりや支え合いを形にして未来へつなぐこと。

健康であり続けるためにすべきことは、すでに多くの人が取り組んでいる、ミニデイやサロン、グラウンドゴルフや老人クラブの活動、友人とのお茶飲み、外食や旅行、散歩といった日常的な娯楽を通じて、地域とつながること。

つながりや支え合いを形にして未来へつなぐためにすべきことは、地域の中で当たり前のように気にかけて、助け合っている関係性、ワークショップで再発見したような地域のいいところが、当たり前ではなく、素晴らしいことだと評価し、共有すること。

すべての人が、加齢とともにできにくくなるが増え、支えられる側の立場に必ずなるという事実を、まだ元気づちから受け止めることが必要。

助けてほしいときに、助けてと言える相手の顔が浮かび、『今日は誰の世話になりますよつな』と言ひ合える関係性を地域でつくり、歳をとっても、介護が必要になっても、自分らしく暮らせるまちづくりを目指していく。

### 参加者からの意見

年に何度か集まって、地域について話し合う機会を続けていくことが大切だと感じた。



介護のことだけでなく、今後の地域づくりを合わせて考えるのであれば、全世代の視点で検討していくといいように感じた。



地域の人と直接話し合いができ、大切な話を共有できてよかった。



### ☑ 次回の暮らしを考える会は

次の2点をテーマに、令和5年6月頃、各地区で開催予定です。

- ①フレイル予防とは？健康寿命の延伸に必要なことは？
- ②すべての人の暮らしに寄り添い、いくつになっても、その人らしい暮らしを続けていくために、地域で取り組めることは？