

# まじわる・つながる・支え合う

私たちが自分自身や家族の望ましい暮らしのあり方を思い描こうとするとき、決まって出てくるいくつかの言葉があります。たとえば「いきいきと暮らす」「豊かな人生を送る」「自分らしく生きる」。

いきいきと、豊かに、自分らしく、とは、具体的にどのような暮らしを指すのでしょうか。それを実現するには、何が必要でしょうか。

健康で、お金に困らず、したいことに自由に取り組めれば良い？

実際にいきいきとした印象のまちの人たちの話を聞き、その暮らしぶりに接してみると、健康状態やお金のあるなしよりも、もっと大事なものが見えてきました。

人と人とのつながりの輪のなかで交流を楽しみ、支え合うことです。

仕事、地域の行事、趣味や娯楽の活動、農作業や庭づくり、ちょっとしたお茶飲みなどで周囲の人びととつながり、楽しさや生きがいを共有する。自分にできること、得意なことを生かして誰かの役に立つ。家庭で、地域で、何かしらの役割を担う。誰かが「ありがとう」と言ってくれる…

それこそが豊かさ、自分らしさ、いきいきとした暮らしなのだ、  
「ならば生活の達人」たちが教えてくれます。

高齢でも、多少体が不自由になっても、できることはあります。単なるお茶飲みでさえ、お互いを元気づける力

になります。

つながりがあればこそ、支え合いも生み出されるのです。

◇ ◇ ◇

この冊子は、第2回地域包括ケアシステム構築推進シンポジウム「ならはコミュニティコレクション（ならはコレ）」が2017年2月5日に開催されるのに合わせて、広報ならはに連載中の「まじわる・つながる・支え合う」記事のうち2016年9月号から2017年2月号までの分を再構成したものです。広報ならはの紙幅では伝えきれなかった登場人物の表情、場の雰囲気、地域福祉の視点からの評価などをできる限り盛り込みました。



## 目次

まじわる・つながる・支え合う

花を育てて「つながり」づくり — 新妻金子さん

地域の行事に参加する — 荻純忠さん・富美恵さん

農機具店は「男の居場所」 — 大友農機商会

「探検」感覚で仲間づくり — 三輪まり子さん

お茶飲み仲間で支え合い — 西山タカさん・坪井キウ子さん

一杯の「コーヒー」も「二期一会」 — 移動カフェ・カミノ

「ならし」について、他

16

14

12

10

8

6

4

2