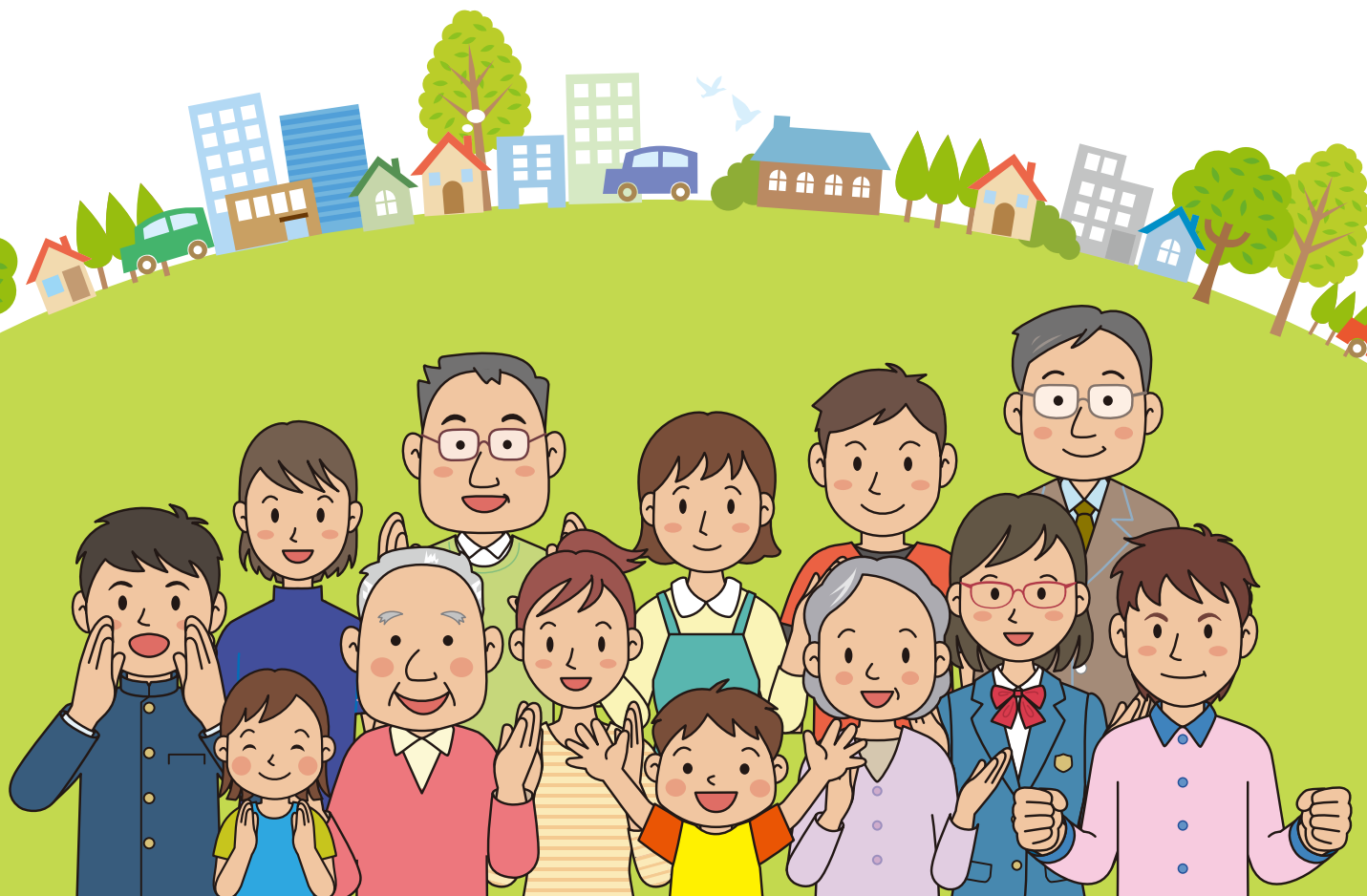


何かしなきゃと思っているあなた…

社会参加は元気の秘訣 🍄

ちいきデビュー はじめませんか？



これ1枚持ってって！

GO!

地域 とつながる 人と人がつながる

地域の活動に参加したり、近所の方と交流することが健康づくりに役立つんです！



「つながり」ってなんだろう？

つながりとは、人と人、地域との「結びつき」のことだよ。
ご近所同士のあいさつや「ありがとう」は
「つながり」づくりの第一歩だね。



名古屋市では令和 15 年度までに、
「困った時に相談できる人が隣近所や地域にいる高齢者」を
75%にする目標を持っているんだ。

「健康なごやプラン 21 (第3次)」より



「つながり」の効果はなあに？

外出する機会や人と話す機会が自然と増えるよ。
それによって、身体的にも健康になるんだ。
助け合いや思いやりの気持ち・信頼感も高まるんだ。
困ったときに相談できたり、地域の人や友人が気にかけてくれると、
不安やストレスが減って、安心して暮らせる環境になるよ。



災害時の助け合いや防犯にもつながるから、
みんなが安心・安全に暮らすためにも、
地域のつながりは大切だね。



「おはよう」「ありがとう」の
あいさつがはじめての一步！

気軽に参加してね
待ってます

また一緒に
いきましょう

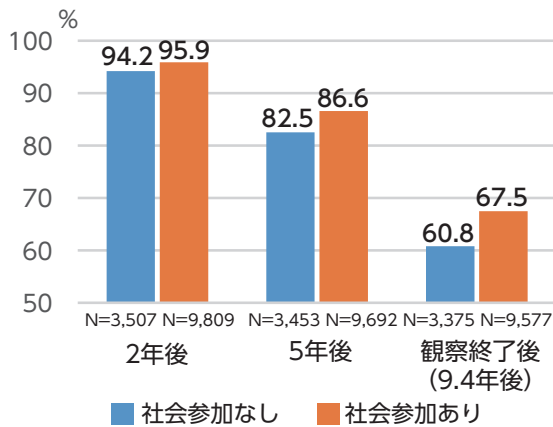
みんなでやると
続けられるから
うれしいわ

続けて参加しているから
調子がいいね



「社会参加」が健康につながります

社会参加した方としなかった方の
2年、5年、9.4年後の
介護必要なく生存した割合

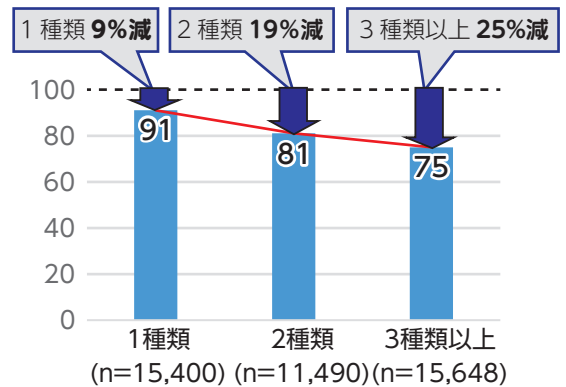


高橋世 (京都大学) 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、死亡リスクも0.8倍 (オッズ比). JAGES Press Release No:202-19-36. 著者より許諾を得て一部図を改変



社会参加している方が、
介護も必要なく元気で
暮らせる割合が
高くなっているね。

3年後にフレイルになるリスクは
社会参加数が多い人ほど低い



非参加者がフレイルになる確率を100とした時の
社会参加者のフレイル発生率を示す。
n = 2016年から2019年までの3年間追跡した人数

竹内寛貴, 井手一茂, 林尊弘, 阿部紀之, 中込敦士, 近藤克則
: 高齢者の社会参加とフレイルとの関連: JAGES2016-2019縦断研究.
日本公衛誌70(9), 529-543, 2023. より作図



参加している種類の数が多い
ほどフレイル (元気な状態と
要介護状態の間) になる
リスクが低いんだね。

コラム

地域の人との結びつきがあると
被災後の認知症の進行を緩和したり※1、
うつ症状を防ぐ※2研究結果もあります。

- ※1 社会的な結びつきが被災経験による認知症の進行を緩和 / JAGES Press Release NO:111-17-04
- ※2 佐藤豪竜 / 東京大学大学院医学系研究科 / 震災で地域の連帯感が損なわれるとうつ症状 2.4 倍 震災前に信頼と助け合いの豊かな地域ではリスク半減 / JAGES Press Release. NO:219-20-10

「つながり」があると
安心して暮らせるね

身近に相談できる人が
いて安心だね

いつも気にかけてくれて
ありがとう

困ったときは
お互いさまだよ

なんでも相談
してね



あなたの身近な地域で「ありがとう」と言われる、「ありがとう」を伝

仲間づくり

コミュニティセンター

地域(学区内)のふれあいやコミュニティ活動の拠点として、学習会など多目的に利用されています。



天白区役所
地域力推進課
052-807-3821



詳しくは↑

地域サロン

高齢者が参加できる通いの場です。

高齢サロン、共生型サロン



天白区社会福祉協議会
052-809-5550



詳しくは↑



天白区シニアクラブ連合会

地域における仲間づくり促進、高齢者の生きがいを高め、健康の増進等を図るための活動をしています。



天白区役所 福祉課
052-807-3898



詳しくは↑

なごや認知症カフェ

認知症のあるご本人やご家族はじめ、誰もが気軽に集まり、仲間づくりや情報交換ができる場です。



天白区いきいき支援センター
東部 052-809-5555
西部 052-839-3663



詳しくは↑



運動

公園体操

てんぱく健康づくり隊

区内6カ所で公園体操をしています。(ラジオ体操・筋トレ・ウォーキング・てんぱくお口の体操)



天白保健センター
保健予防課
052-807-3924



詳しくは↑

各種スポーツ教室

天白スポーツセンター

健康体操・ヨガ・ピラティス・水泳等のスポーツ教室を開催しています。



天白スポーツセンター
052-806-0551



詳しくは↑



学び

天白福祉会館

教養を磨きレクリエーションを楽しむ場です。心身の健康づくり、生活相談など多方面からサポートします。



天白福祉会館
052-802-2351



詳しくは↑

天白生涯学習センター

芸術・スポーツ・ボランティア等様々な自主グループが活動中! 様々な講座も開催。これから始めたい方等の相談対応。



天白生涯学習センター
052-802-1161



詳しくは↑



える、そんな場所がたくさんあります！

仕事・ボランティア

シルバー人材センター

60歳以上の方に技能や経験を活かしていただくため、臨時的・短期的な仕事を提供しています。



シルバー人材センター
(所在地：昭和区)
052-842-4688



詳しくは↑

高齢者就業支援センター

高齢者の就業に関する相談や情報提供、技能講習等を実施しています。



高齢者就業支援センター
(所在地：昭和区)
052-842-4691



詳しくは↑

ボランティアセンター

ボランティアに関する情報提供、相談・調整(コーディネート)などを行っています。

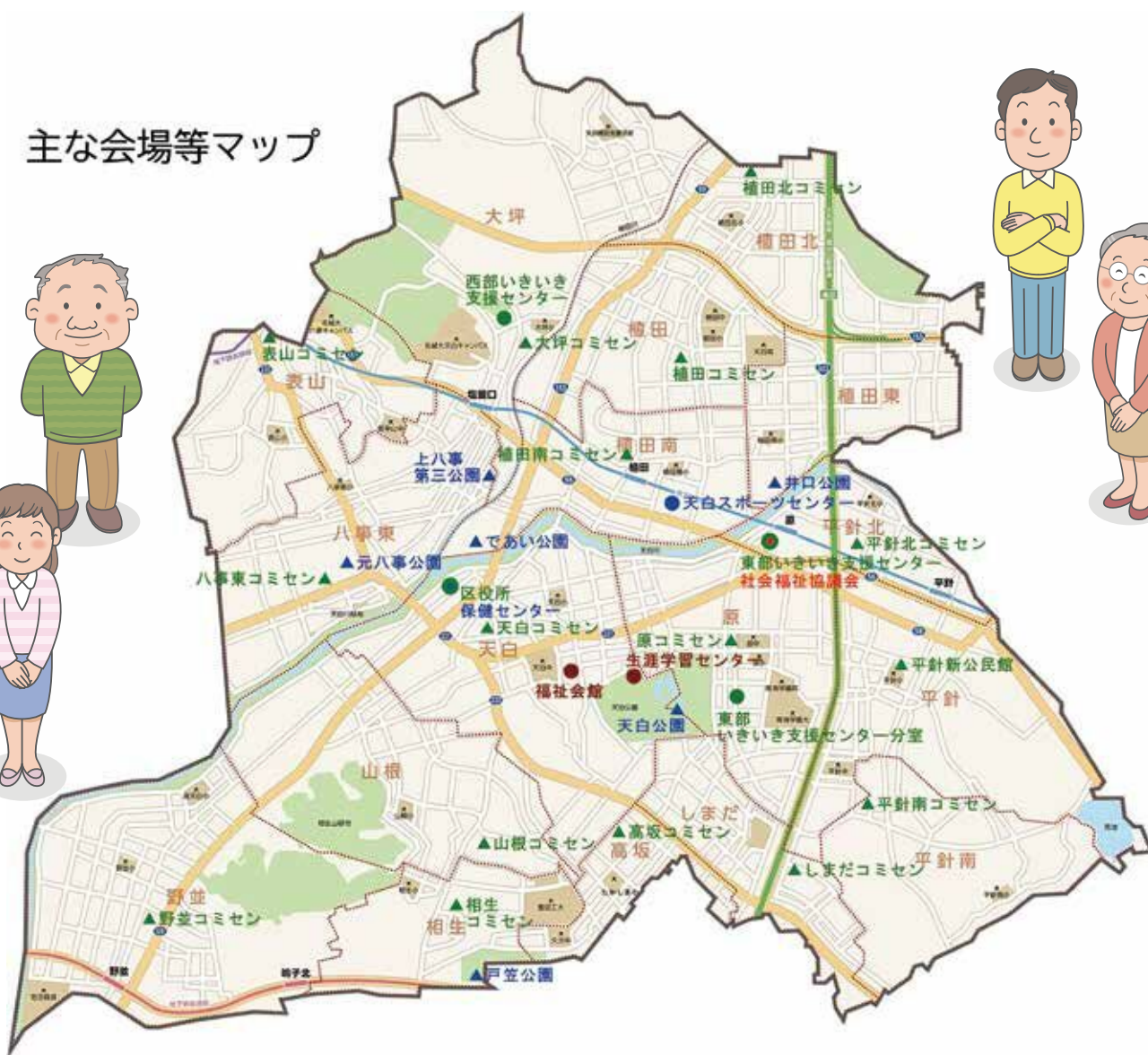


天白区社会福祉協議会
052-809-5550



詳しくは↑

主な会場等マップ



あなたの気持ち次第で社会参加はすすみます。

好きなこと・得意なこと・興味のあることから始めてみませんか。

体験・応援メッセージ

認知症予防リーダー

○数年前、地域のお役にと始めた認知症予防リーダー。今では心身両面で自らの活力になっています。



○活動に参加される方々の笑顔と元気が支えとなり頑張ることができています。出会いと笑顔溢れる毎日を！



ともだちの輪が
広がったよ！



てんぱく健康づくり隊



隊員になって、一人では続かなかった運動が仲間と一緒に続いています。

活動の詳細はこちら→
(動画)



地域(学区)のイベントに参加しました



数年前に地元シニアクラブへ入りました。行事を通じて地域の方々と親しくなり、学区の行事にも参加しています。毎日が充実しています。

天白区の
学区紹介→



ボランティアに 参加している方の家族より



転勤族だった父は定年後に天白区で定住しました。このボランティア活動で地域や人とのつながりができ、運動も楽しく続いているようです。

認知症カフェに参加しました



- どなたでも気軽に参加できるカフェで、毎回楽しいプログラムに参加者同士楽しんでおります。
- 認知症ではない方も一緒に楽しく通える場所です。