

科目6 支え合い・助け合い

「ふれあい教室」

## 科目 6

# 支え合い・助け合い

どのような支え合い・助け合いが必要？

どのような仕組みづくりで？

高齢者は、自身が支えられるだけでなく、  
**支え手**になることでその人の生きがいや  
介護予防につながっていくのではないのでしょうか

そして

支え手は、一人ではなく仲間と一緒に  
活動をする上での課題や悩みを共有しては

挨拶・声かけ・訪問などで見守り活動を行うことによって困りごとを早期に発見  
専門機関につなぎます。

電球の交換や大型ごみ出しなど、日常の困りごとを仲間同士で支援します。

## 支え合い・助け合いの事例

身近な場所で気軽に集まり、ふれあい交流の場づくり活動によって、孤立を防止し、地域の繋がりを作ります。

活動の方向性や気になる人のことなど、活動をする上で課題や悩みなど話し合いの場を作ります。