

まちづくり講演会

「助けて！」と言おう

- ◇ 日本人はなぜ助け合いができないのか？
- ◇ 助け合いとは迷惑かけ合いだった

日時：令和2年3月15日（日）午後1:30~3:00

講師：住民流福祉総合研究所 木原 孝久 所長

会場：はびねす(益城町保健福祉センター)

益城町惣領 1470 TEL：096-234-6123

参加費：無料 / 要事前申込 / どなたでも参加可
車いす OK

申込： FAX 286-3434 携帯 090-9070-6846 (山下)

氏 名	電 話
困っていること ・ 聞きたいこと	

主催：ましきパーキンソン等難病友の会 益城町福富 822-203

申込：090-9070-6846 兼用 FAX 096-286-3434

後援：益城町 ~~~益城町地域福祉基金助成事業~~~

協力：益城町身体障害者福祉協会 NPO 法人だれにも音楽祭

見守られ上手さんになるために ～～～安全な一人暮らしへの7つの工夫

(1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

- ①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。
- ②人がたくさん集まる場所に行こう。
- ③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。
- ④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。
- ⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。

(2)決まった場所へ行こう。

- ①決まった場所で買い物をしよう。
- ②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。
- ③毎日決まった人と声をかけ合おう。

(3)人を家に招こう。

- ①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。
- ②自宅で井戸端会議を開こう。
- ③子どもや友人に定期的に来てもらおう。
- ④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。

(4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

- ①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。
- ②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。
- ③日頃の生活リズムを知ってもらおう(通院の日、夜は何時に寝るかなど)。
- ④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。

(5)病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

- ①体調の悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。
- ②自分の持病は周りの人に伝えておこう。

(6)常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

- ①緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。
- ②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。
- ③就寝時には電話を枕元に置こう。
- ④保険証をわかるように置いておこう。
- ⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。
- ⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。

(7)見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

- ①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。
- ②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。
- ③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。

<引用編集 住民流福祉総合研究所HPより>

木原孝久所長 <略歴> 東京生まれ。早稲田大学第一政治経済学部卒業後、中央共同募金会などを経てフリーに。一方で40年以上にわたり住民流の福祉のあり方を追い求め、その成果をセミナー開催や講演、マニュアル作成などを通し、社会に広く伝えている。国の「これからの地域福祉のあり方に関する研究会」等にも参画し、住民流の発想を提示。