

自分も元気！地域も元気！

～住む人もまちも元気になる だれもが活躍できるまちづくり～

どうなってる？ 横浜市のご近所づきあい

- 横浜市に住む人の半数近くは、隣近所と「道であえば挨拶ぐらいする」(48.2%)ようなつき合いをしています。
- 「一緒に買い物に行ったり、気の合った人と親しくしていたり」(4.7%)、「困ったとき、相談したり助け合ったりする」(4.4%)など『比較的親密なつき合い方』をしている人は1割近くいます。
- 近所の人の「顔もよく知らない」と答える人も徐々に増えている(平成25年9.2%→令和5年14.1%)現状もあります。
(横浜市民意識調査より)



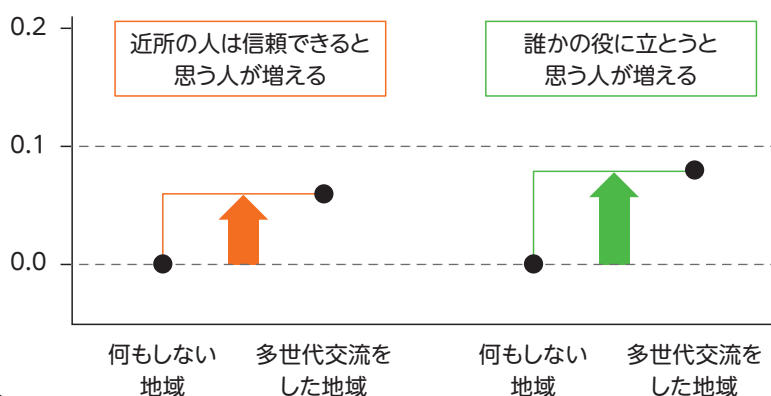
人と人とのつながりは、健康にいい影響を与えることが明らかになっています。「地域のつながり」は、ソーシャルキャピタルとも言われ、「地域の力」「住民の底力」ともあらわされ、さまざまなメリットがあります。

自分もまちも元気になるつながりづくりを、出来ることからはじめてみませんか？

研究では多世代交流(あいさつ運動、多世代交流の場の設置、住民ボランティアの養成等)を行うことによって、活動に関わりのない住民にまで波及効果が見られました。地域まるごとの住民同士のつながりを構築、強化できる可能性があります。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所
「多世代交流を促す地域づくりアプローチにより地域全体のソーシャルキャピタルが改善」を元に制作
<https://www.tmg Hig.jp/research/release/2022/1020.html>

多世代交流をした地域と何もしない地域の変化



近所との信頼関係が
深まるんだね！

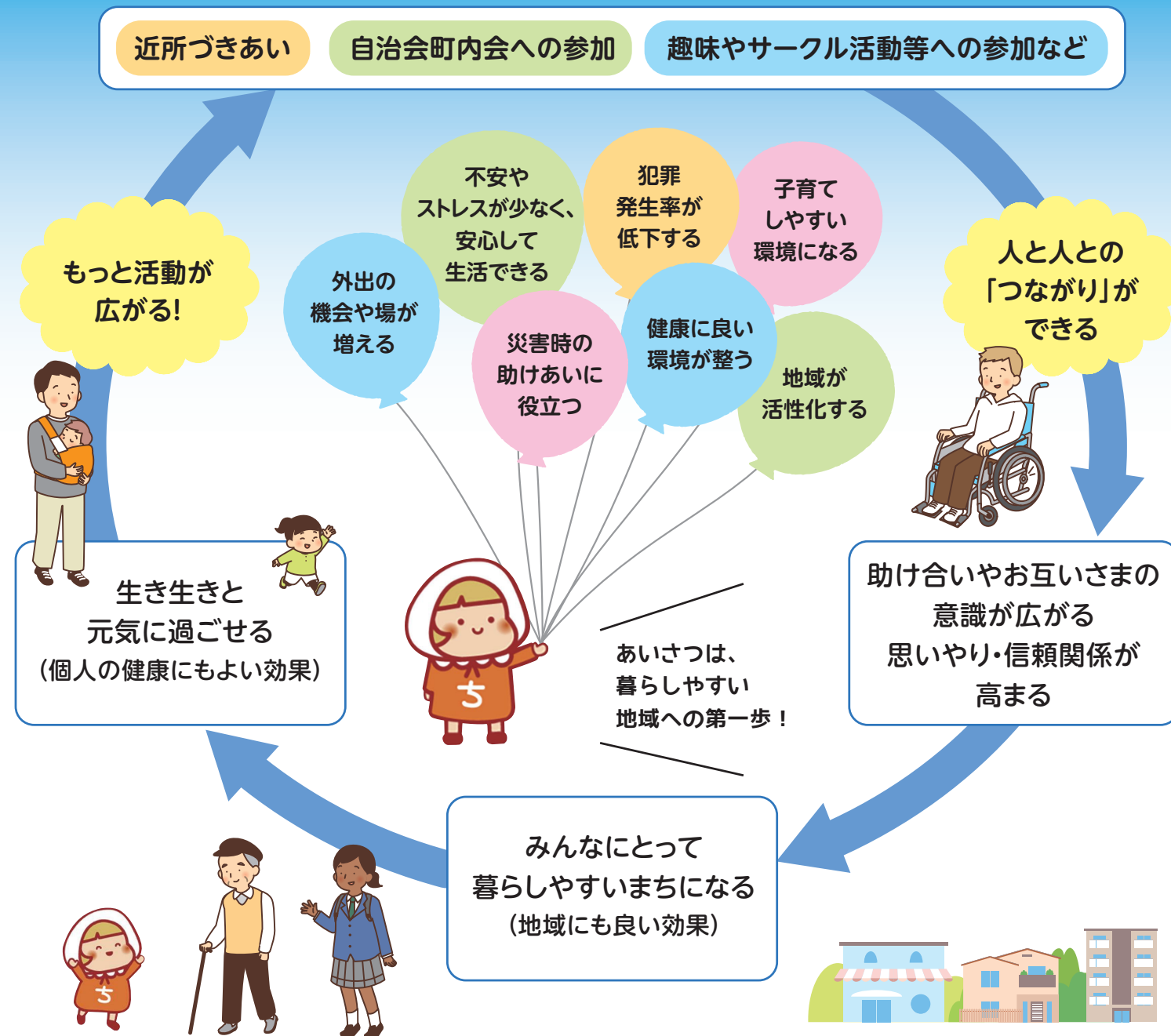


助け合いのまちづくりに
つながるんだね！

地域福祉保健計画の
マスコットキャラクター「ちぶくちゃん」

「つながり」は個人も地域も健康にします！

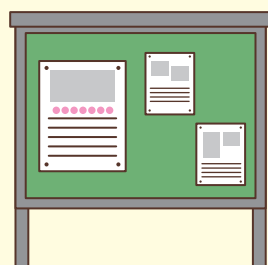
1人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれるとともに、健康で暮らしやすい地域になり、住んでいる人全体にも良い影響があり、それは循環します。



POINT 1 今日からできるつながり

【はじめの一步】

- 近隣の人々と挨拶を交わしてみる。
- 自治会町内会の活動に注目してみる。
- 自治会町内会に入会する。



横浜市 自治会町内会 検索

自治会町内会の活動等を通じて、つながりをもつことは、万が一の安心にもつながります。



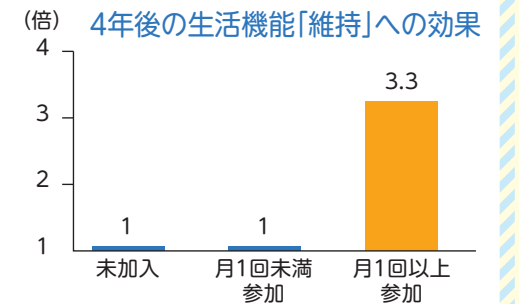
POINT

2 無理なく参加、地域活動

自分の興味や得意を活かして出来ることから活動をはじめてみましょう。

月1回以上、ボランティア等の活動をおこなっている人はしていない人に比して4年間「生活機能※」を維持する可能性が約3.3倍ほど高いことがあきらかになりました。月1回以上の無理のない頻度で活動に加わるのが個人の健康維持に有効と言えます。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所
「世代を超えた助け合いのあるまちづくりで 個人とまちを元気に」を元に制作
<https://www.tmgig.jp/research/publication/cat/>



※生活機能とは、体や心の動きに加えて、日常生活動作や家事をこなす能力、家庭や社会での役割など人が生きていくための「機能全体」のことです。

どうやってはじめる？

方法 1 まちや施設の掲示板や回覧板、SNS等をチェックしてボランティアやサークルなど興味のある活動に参加してみる

方法 2 市内の施設のホームページのチェックや、相談へ行ってみる

- ▶ 地域ケアプラザ
- ▶ 市民活動支援センター
- ▶ 地区センター 等

どうやってはじめる？の相談先(例)

地域ケアプラザ 検索

高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう身近な福祉・保健の拠点として様々な取組を行っています。ボランティア活動の相談も受け付けています。
＜市内146か所設置＞



横浜市 市民活動支援センター 検索

地域活動の相談やきっかけづくりのための講座の開催、活動団体の紹介・支援等を行っています。
＜市内18か所(各区に1か所)設置＞



地区センター 検索

市民が自らの生活環境の向上のために自主的に活動し、相互の交流を深めることを目的とする施設です。
＜市内81か所設置＞



POINT

3 活動を続けるためのヒント

活動を継続すると、健康づくりや、暮らしやすいまちづくりにもつながります。また、無理なく楽しい活動は、長く続けることができます。

\\ 長続きのコツ //

楽しんで活動する

それぞれのペースで活動する

仲間を誘って一緒に活動する

身近な場所で活動する

得意を活かす



世代を超え、様々な立場の人がつながる地域活動

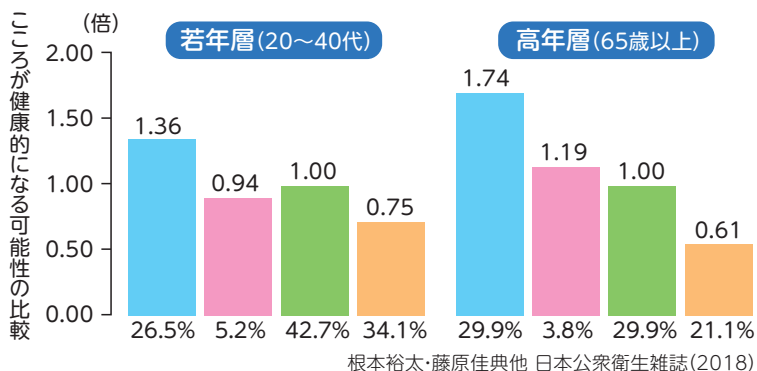
子どもから高齢者、様々な立場の人が交流を深めながら活動することは、楽しいと同時に、高齢者の社会参加や認知症予防、こどもの社会性の習得や、孤独解消にも役立ちます。また、多様な人々や団体と関わり、ともに活動することで、お互いの理解や活動の広がりにもつながります。

多世代交流の心の健康への効果

若年層、高年層のいずれも、同世代でのつながりと世代を超えたつながりの、両方を持つ人が最も精神的に健康であることがわかっています。

世代間・世代内交流の有無と心の健康の関連

- 世代内交流+世代間交流あり
- 世代間交流のみあり
- 世代内交流のみあり
- 交流なし



出典:東京都健康長寿医療センター研究所「世代を超えた助け合いのあるまちづくりで 個人とまちを元気に!」を元に制作
<https://www.tmghig.jp/research/publication/cat/>

数値が高い人ほど、心が健康になる可能性が高いんだね!



まちの活動紹介(活動者の声)

誰もが活躍できる地域活動の秘訣をまちの活動から紹介します!

鶴見みんなの会(鶴見区)



子育て世代から高齢者、外国籍の方まで様々な方が参加する居場所です。中学生ボランティアも参加し、大人も子どもと一緒にアイデアを出し合い、企画をしてイベントもしています。ボランティアする人、される人の区別なく、それぞれの得意を活かして活動しています。無理なく、楽しくが一番。ここで知り合った中学生がまちで声を掛けてくれた時、とっても嬉しくて、こちらが元気を貰えます。

詳しくはこちら➡



見守り配食グループ わっか(瀬谷区)



見守りを兼ねて、高齢者に手作り弁当をお届けしています。最初のメンバー募集の際、何の役割をしたいか希望を聞きました。ここでは人付き合いが得意な人もそうでない人も、男性でも女性でも大丈夫。調理、盛り付け、配送、お届け、事務、各々が自分に合った役割を担っています。その後口コミで、徐々に仲間が増えていきました。これから何か始めようと思っている方、気になる活動を見つけたら、勇気を出して覗いてみるといいですよ。

詳しくはこちら➡

