



「地域包括ケアシステムってなに？」

住み慣れた地域で、歳をとっても、病気になっても、安心して自分らしく暮らし続けるための支え合いのしくみです。

私たち自身のためのしくみであり、私たち一人ひとりが“支え手”です。





上部東圏域担当の山中です。今年の夏も酷暑ということで、みなさん熱中症対策をしっかり行い、元気に夏を乗り切りましょう！
今回は、地域の方とのお話のなかで感じた、身近な支え合いについてご紹介します。



～上部東圏域での話～

いつもウォーキングで通りよって顔見知りになったんよ。話しをするのが楽しみで、歩くのたいそい日でも出かけようと思うんよ



いつもほめてくれるけんお花の手入れにも張り合いができるんよ。家におることが多いけん、毎朝、おしゃべりするのが楽しみなんよ



あんまり外に出かけんみたいなけん、今度 PPK に誘ってみよか。
この間の講座で、社会参加をして人との交流を持つこともフレイル予防になるって言よったしね。



ここ最近、歩いてないみたいで全然見かけんけど、体調崩したんかな？ 独り暮らしって言よったけん心配…。誰かに相談してみよかな…。



支え合いは特別なことではありません。地域の中で交わされるあいさつや声かけ、ちょっとした気づきや気にかける気持ちが第一歩です。一人ひとりの小さな行動や関わりが、人と人とのつながりを育み、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりにつながります。



私たち 健康長寿コーディネーターと一緒にそんな地域を目指しませんか？



R8年版 『シルバーくらしの手引き』が完成しました！！



お役立ち情報・サービス情報をまとめました。ちょっと困った時の相談窓口などを掲載しています。



こちらは新居浜市地域包括支援センターの窓口で配布しています。また、[あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル](#)からもダウンロードできます。

