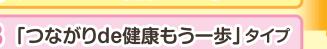
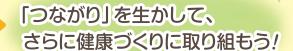
★ これならできる! つながり は康づくり

「つながりde健康づくり」タイプ





- 今参加している活動を続けること自体が健康づくりです。
- 活動に参加しているメンバーとの交流を大事にすることで、みんなで元気に活動を続けることができます。
- 参加者同士で話すことが多くなると、健康や生活についての耳よりな情報が得られやすくなります。

▲「つながりde健康づくり」タイプ

- あなたの周りにも 「つながり」 のきっかけを探 している人がいるかもしれません。友人や知り 合いを活動に誘ってみましょう。
- チラシを作って広報したり、クチコミでPRして、 まわりの人にも活動を広めていきましょう。

■「つながりde健康もう一歩」タイプ

- 活動の中で健康について話してみましょう。
- 身体に良いことを活動のプログラムに取り入 れると、参加者の健康度があがり、活動自体が 長続きします。

C「ひとりde健康づくり」タイプ

「家deゴロゴロ」タイプ

- 「つながり」をつくることで、健康や地域の情報が 得られやすく自身の健康づくりにもつながります。
- 職場での付き合いや友人・知人との付き合いなども 大切な「つながり」のひとつです。

C「ひとりde健康づくり」タイプ

- 身近なところで行っている講座やイベントに参 加してみると、同じ趣味を持つ人や、話が合う 人に出会うかもしれません。
- ひとりでやるより、誰かと一緒に行うと、活動が 長続きして、さらに健康づくりの効果がアップ!

「つながり」を

つくることからはじめよう!

まずは、 あなたのまちの 情報をチェック!

活動や講座の情報は身近なところから!

- ★区役所、社会福祉協議会、地域ケアプラザ、地区セン ター、各区の市民活動支援センター、自治会・町内会など
- ★広報よこはま、お住まいのまちの掲示板・回覧板、 インターネットなど

D 「家deゴロゴロ l タイプ

- まずは、気分転換に外に出かけてみましょう。
- ちょっとした交流から「つながり」が生まれ、 活動の機会が広がっていきます。
- 友人と久しぶりに会ってみたり、職場の集まり に参加してみましょう。



、このタイプの人が周りにいたら、 声をかけて誘ってみよう!

「つながりde健康づくり」を

広めるキーパーソンね!

Bタイプ □ 「つながり」を生かした健康づくり



早くわかって

よかったです

血糖値が

少し高めですね

経過をみましょう







Cタイプ **○**「つながり」ができるとさらに健康





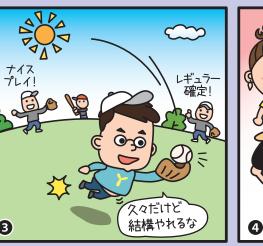




Dタイプ →まずは「つながり」づくりから









続けるのはけっこう大変!

活動が長続きするためのヒント

地域活動やボランティア活動、市民活動などは、住民同士のつながりを深め、健康の維持・向上につ ながる大切な活動です。活動を長続きさせることが、参加者自身の健康づくりや、暮らしやすいまちづ くりにつながります。

ヒント1 活動への参加の仕方は十人十色

- それぞれのペースで活動をする
- ●無理をしない



ヒント2 マンネリを打破して、楽しく活動!

- 他に活動している人やグループなどとも 交流を図る
- 新しいプログラムにもチャレンジする

"仲間" づくりを心がけよう! ヒント3

- 参加者同士が話しやすいように、名札をつける、 積極的に声をかける
- ゆるやかな一体感を出すために、皆で楽しめる ゲームを取り入れる
- 活動以外にも連絡をとりあう機会をつくる

ヒント4)新しい参加者の発掘を!

- 新しい参加者を入れて活動を活性化!
- 人からの紹介 (クチコミ) が参加のカギ きっかけは「誘われて」が一番多い!
- ●広報誌などで活動をPR

ボランティア活動による「つながり」の効果

~ 「りぷりんとフレンズ・あおば (青葉区)」シニア・読み聞かせボランティアの取組例より~

りぷりんとボランティアグループは、絵本や読み聞かせ方法について3か月間の講座で学んだあと、 ボランティアとして読み聞かせを行っています。 各地で活動していますが、横浜では青葉区で平成24 年に発足し、保育園、幼稚園等での定期的な読み聞かせやイベント等で活動しています。

絵本の読み聞かせを通じて、ボランティア自身の健康への効果や、読み聞かせ対象の子どもだけで なく、保護者や教職員への効果など、地域にも効果が広がっています。

ボランティアの声



活動を通じて、 出歩く機会が 増えました。

読み聞かせボランティア活動による地域への効果

子どもへの効果



- ●活字・文字離れ予防
- •集中力
- ●シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の 第三者の介在

保護者への効果



- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- ●地域の見守りの一助

教職員への効果



- 開かれた学校の モデル
- 重層的な地域との 連携モデル

「つながり」は自分の健康だけでなく、 相手や地域にも良い効果があるのね!





監修:藤原 佳典 (東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長)