

問1 あなたの周りにはどんな仲間やつながりがありますか？そのつながりはどんなきっかけでできましたか？

1. 地域

- ・老人クラブ(寿楽会)
- ・地域交流サロン(どんぐりクラブ)
- ・みこし(八町会・睦会)
- ・ご近所との助け合い
- ・ご近所の方と旅行

2. 友人・知人

- ・小学校・中学校からの友人

3. 町・付属機関等

- ・町の職員とのつながり

4. 市民活動・ボランティア

- ・いきいき百歳体操
- ・シニアヨガ
- ・アンチエイジングダンス

5. 趣味

- ・図書館での仲間
- ・テニス仲間
- ・竹アート
- ・ウォーキングでできた仲間
- ・カラオケ仲間
- ・健康体操
- ・雑学塾



問2 更に仲間ができて、楽しく過ごすために、どんなアイデアや工夫がありますか？

問3 あなたができそうなことは何ですか。

### 1. 話しかける

- ・ご近所に声をかけて体操
- ・ウォーキングで出会う人に挨拶・はなしかけ
- ・子供に声がけ(おかえり・はいね)
- ・図書館や老人センターで、初めて来たような方に声をかけて、使い方を教えて

### 2. イベントに参加・実行委員

- ・敬老会
- ・子供エコスターズなど、子供を巻きこんでの参加
- ・町のイベントの実行委員になる
- ・こどももできるイベントは小学校にチラシを配る
- ・子供向けのミュージカル

### 3. 趣味

- ・趣味から一歩踏み込む
- ・スポーツ大会の納会に参加する
- ・健康マイレージによりウォーキング

### 4. 情報を得る

- ・自分でアンテナを高くする
- ・広報
- ・進修館においてあるチラシをチェック
- ・縁じよい通信
- ・集会所掲示板
- ・クチコミ
- ・社会福祉協議会と相談
- ・高齢者支援担当と相談

### 5. その他

- ・男性のきっかけ作りのために、夫婦で動く
- ・みんなのためになることの見解をはっきり言う。話し合うと、町の考えも理解できる。
- ・町の講座に参加する
- ・出歩くこと(子供の同級生のおやなど顔見知りになれる)
- ・町の委員会に参加