

## 政府からのお知らせ

# 地域や ご近所の方で 閉じこもり 防止を！



寒い季節、ご近所に  
閉じこもりがちな方はいませんか？

閉じこもりがちな方の孤立を防ぐためには、  
ご本人の日頃の備えと、地域全体での支え合いが不可欠です。

### みんなでいっしょに支え合いをしていますか？

- ご近所とよく顔を合わせたり、声をかけあったりしていますか？
- 閉じこもりがちな方がいたら、気にかけていますか？
- 緊急連絡先などの情報をご近所で伝えあっていますか？

### 集会所などで行われている地域の活動に 参加しませんか？

- 定期的にみんなで地域の活動に参加していると、  
誰かが体調を崩した時などに、  
周りの方が気づくことができるかもしれません。
- 最初は少人数でも、継続的に行っている活動の輪は広がっていきます。

## ▶ みんなでいっしょに 支え合いをしていますか？

- 日頃から、あいさつや声かけをしていますか？
- ご近所で、お互いに緊急連絡先を伝えあっていますか？
- 生活支援相談員や病院の連絡先は確認してありますか？

## ▶ 集会所などで、 いろいろな活動が行われています。

- ボランティアなどによるお茶飲み会や体操など、地域でいろいろな活動が行われています。
- ボランティアとして活動に参加している人にとっては、あなたの経験談が今後の活動に何かと役立つかもしれません。
- 健康相談が行われていることもあります。自分では気づかない病気でも、早めに発見できるかもしれません。
- 手仕事を応援する活動が行われているところもあります。収入につながるだけでなく、『元気の源になった!』という声も聞かれます。

