

みなさんが主役の助け合い・支え合いの地域づくりを応援します！

生活支援体制整備事業のお知らせ

生活支援体制整備事業ってなに？



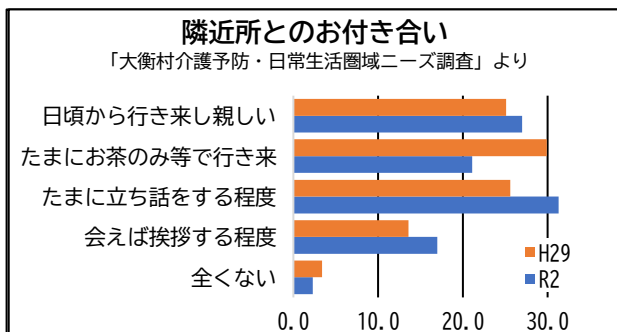
この事業が目指すのは、社会的孤立を生まない、豊かで人とつながりのある地域づくりです。そして、住み慣れた大衡村で、いきいきと元気に過ごすことができる人づくりを目指していきます。



どうして行うのですか？

人とのつながりは、心も暮らしも豊かにします。元気な住民ができる範囲で力をおすそ分けし、住民ならではのさりげない関わりで生活できる地域づくりを、今から進めることが重要だからです。

支え上手と支えられ上手が多い、いくつになっても安心して生活できる大衡村を目指しています。



若々しさのコツは社会参加？

介護予防と言うと、筋力トレーニングや体操教室などの機能訓練がイメージされてきました。しかし、東京大学高齢社会総合研究機構等の研究によって、高齢者の介護予防には、積極的な人づきあいを含めた社会参加が有効だということが分かってきました。

加齢により虚弱になることを「フレイル」と言います。仲間と楽しい時間を過ごしたり、ボランティア活動をしたり、趣味の活動をしたりといった「社会参加」そして「栄養」、「身体活動（運動）」がフレイル予防の柱です。体操教室や地域の集まり・会合等は、若さを維持する場！ぜひ参加してみましよう。



<裏面>
コロナ禍での集いの留意点

