

ちょっと一緒に
動き出そう

ステップ
3-1

身近な地域で出会おう
地域の中にある
さまざまな人とつながろう。

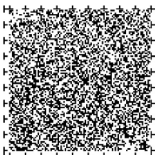


1

これまでのつながりを、大切に

- 自分のこれまでの仲間、知り合いと、これからも。
- 最近、会っていない人、つながりが切れかかっている人がいませんか？
一声かけたり、電話をしたり、ちょっと会いに行ってみましょう。

自分のこれまでのつながり、これからもつながり
続けたい人や場所は・・・



身近な地域に、出会いの場があります！

- あまり仲間がいない、最近会える人が減ってきた・・・それでも、大丈夫！
- 世田谷区内には、身近なところに、誰でも気軽に参加できる場があります。



カフェ・集い

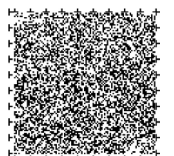
体操や教室

ボランティア

認知症が
あってもなくても
いっしょに

「アクションチーム」 に参加してみませんか？

- アクションチームは、地域に暮らすさまざまな立場や年代の人が誰でも参加できる気軽な場です。
- 自由に語りあいながら、望みをいっしょにかなえる楽しい活動をしていきます。
- 世田谷区内の各地区で少しずつアクションチームの活動が始まっています！
- 今日がそのきっかけです。アクションチームの活動に関心のある方は、地区のあんしんすこやかセンターへお声かけください。→ P.25 参照



ステップ
3-2

ちょっと一緒に
動き出そう

アクションチームで
望みをカタチに!



自由に語りあい、楽しく、できることから。

1

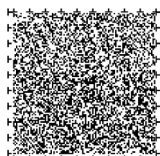
まずは、集まろう



知り合い、仲間、まちで働く人、若者、子ども、専門職、本人、その家族・友人・・・声をかけ集まってみましょう。

2 望みを語りあってみよう

本人の声を聴きながら、これからのため、おたがいのために。





世田谷区では少しずつアクションチームの活動が始まっています。いっしょに、いま、ここから！半年後、1年後を楽しみに！

動いてみると新たな出会い・つながりが広がります！

4

できることから、アクション！

- ちいさなことから、まずはやってみましょう。
- 動いてみると、次の手がかりが見つかります。
- みんながいっしょに、活躍しあい、楽しみながら。
- アクションを続けていく中で、本人もみんなも元気になっていきます。

活動の 実例

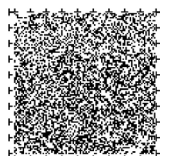
- ・まちなかの居場所づくり
- ・語り場づくり
- ・地域食堂、懇親会
- ・花植え、草取り、まちを美しく
- ・散歩、わがまち探検、宝探し
- ・買い物ツアー、外出サポート
- ・コンサート、絵画、朗読
- ・わかりやすい情報の発信
- ★その他、それぞれの地域独自の創意工夫を楽しみながら

3

できることを見つけよう



- 望みをかなえるために、やってみたいこと、できることは？
- ひとりではできなくても、アイデアとチカラを持ちよればできることがたくさん見つかります！



ちょっと一緒に
動き出そう



ステップ
3-3

あなたの地域で アクション!

地域の「希望の木」

1 一人ひとりの（小さな）望みを
リーフ（葉）に書いてみましょう。
● 自分がこれからも続けたいこと
● 大切にしたい暮らし方など

好きな糸会
をかきたい!

散歩の
たいながり



2

そのリーフを、
木に貼ってみま
しょう

友達と
テニスが
したい!

一人ひとり、さまざま。
そんな中で同じような
望みを抱いている人が
きっといるはず。

3

身近な地域で出会い、
望みをかなえる楽しい
アクションを、どうぞ
ごいっしょに!

自由に
歌うたい!

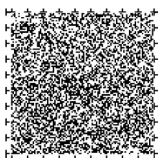
旧友を
訪ねたい。



4



暮らし続けた
長年
に家



アクションマップをつくろう!

地域の中で、いっしょに活動していくための場がいろいろあると思います。

どんな場があるか、身近な地域の人たちと情報を持ちより、地域の地図にどんどん書き込んでいきましょう。

高齢者や福祉・介護・医療関係の場だけではなく、視野を広げ、暮らしているまちをよ〜く見ながら、自分たちの望みをかなえていくための場を見つけていきましょう。

2

公園や図書館などの公共の場、子ども・子育て、学校や保育園、幼稚園、大学、まちづくりや環境整備の活動、防災・防犯関連の活動、企業の取り組みなど

情報を集めたり、いっしょに行ってみることも、アクションの大事な一歩です。



つくってみませんか？

私のまちのアクションマップ

