



# 上越支所だより

特集

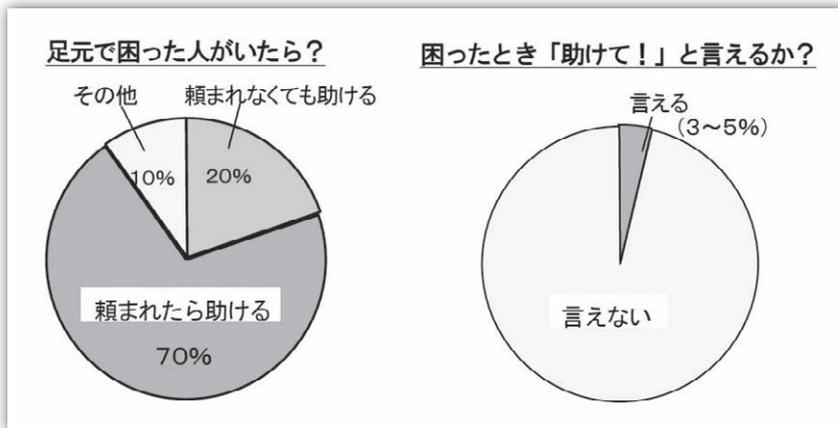
## 再発見!! 自らひらく お付き合い



### 『“助けて”と言えますか?』

生活ではいろいろな困り事がありますが、皆さんは困ったとき「助けて」と言うことができますか?

右のアンケート調査では、困ったときに「助けて」と言える人は、3~5%しかいません。しかし、「頼まれなくても助ける」・「頼まれたら助ける」人は、合わせて90%もいます!



住民福祉総合研究所 資料「助けられ上手のすすめ」より引用

### 『日頃のお付き合いから始めよう!』

この調査から、自分から「助けて」とSOSを発信すれば、意外と誰かが助けてくれることがわかり、自分から発信する重要さがわかります。これからも地域で安心して暮らすため“いざ”に備え、“日頃”からのお付き合いを自ら始めてみませんか!



### 『“お付き合い上手度”をはかろう』

地域で安心して暮らすためにはどんなお付き合いを心がければいいのか、今までを振り返りながら、あなたの“お付き合い上手度”をはかってみよう!

1	進んで挨拶や声かけをしている	<input type="checkbox"/>
2	お茶飲みや地域の集まりに参加している	<input type="checkbox"/>
3	自宅に人が気軽に寄ってもらえるようにしている	<input type="checkbox"/>
4	普段から周囲の人の面倒を見ている	<input type="checkbox"/>
5	何かあったら駆けつけてくれる人がいる	<input type="checkbox"/>
6	具合が悪い時は、周囲に相談している	<input type="checkbox"/>
7	悩みを打ち明けられる人がいる	<input type="checkbox"/>
8	旅行で家を空けるなど、普段と違うことをするときは、周囲に伝えている	<input type="checkbox"/>
9	昼でもカーテンが閉めっぱなしなど、普段と違う様子の時は声をかけてもらうように周囲に頼んでいる	<input type="checkbox"/>
10	緊急の連絡先、病気のことなどを周囲に知らせている	<input type="checkbox"/>

あなたは、何個チェック✓が入りましたか? ✓が少なかった方は、できそうなお付き合いから始め、地域で安心して暮らせる準備を自ら始めましょう!

裏面には、とある地区でのお付き合い実践例を紹介しています。裏面もお見逃しなくご覧下さい。

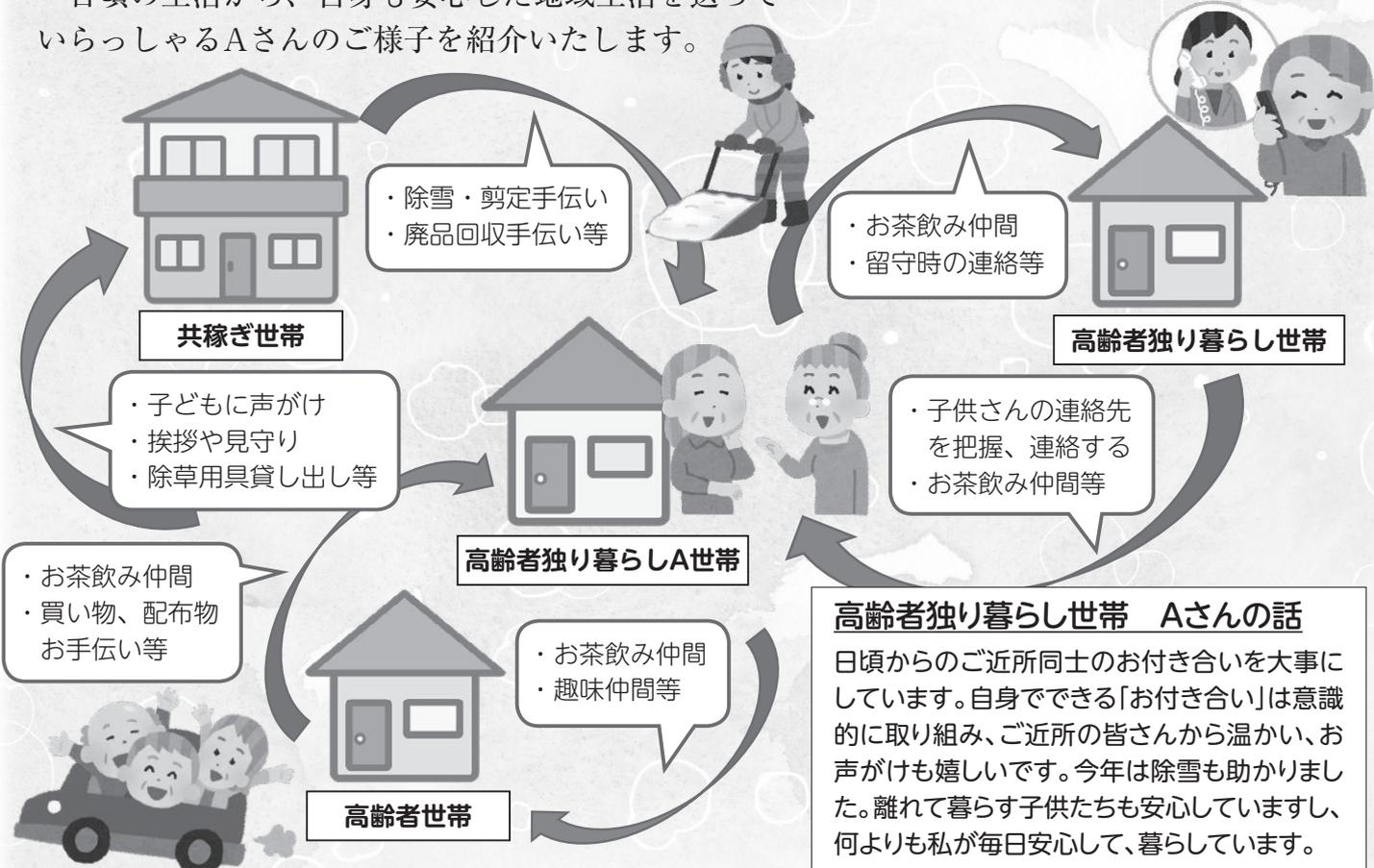




## ご紹介！ご近所同士「隣組♪」のお付き合い

とある…高田地区での実践例

日頃の生活から、自身も安心した地域生活を送って  
いらっしゃるAさんのご様子を紹介いたします。



### 令和3年度 ボランティア活動保険に関するお知らせ

毎年、当会ではボランティア活動中の事故に備え、ボランティア活動保険の加入をすすめています。令和3年度も安心してボランティア活動が行えるようご検討ください。ボランティア活動保険の加入期間は年度毎であり、令和3年度分のお手続きも現在、開始となっております。また加入に際し、当会ボランティアセンターへの登録が年度毎必要となります。

#### 懐かしうた「隣組」

作詞：岡本一平  
作曲：飯田信夫

一、とんとんとんからりと  
隣組

格子を開ければ 顔なじみ  
回してちょうだい 回覧板  
知らせられたり知らせたり

二、とんとんとんからりと  
隣組

あれこれ面倒 味噌醤油  
ご飯の炊き方 垣根越し  
教えられたり 教えたり

(昭和十四年)



皆様のご意見をお待ちしております