

ステップ
3-1

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

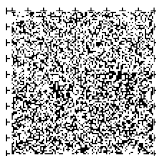
気軽に集まろう



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 思いや希望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。



POINT!

「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。
- ◆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！

認知症があってもなくても
いっしょに



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、本人もみんなも元氣になっていきます。

活動の 実例

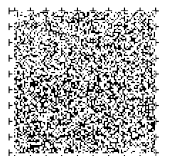
- ・まちなかの居場所づくり
- ・語り場づくり
- ・地域食堂、懇親会
- ・花植え、草取り、まちの美化
- ・散歩、わがまち探検、宝探し
- ・買い物ツアー、外出サポート
- ・コンサート、絵画、朗読
- ・わかりやすい情報の発信
- ★その他、それぞれの地域独自の創意工夫を楽しみながら

3

できることを見つけよう



- 希望をかなえるために、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
3-2

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。

2

身近な地域に、出会いの場があります！

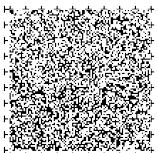
- あまり仲間がない、最近会える人が減ってきた・・・それでも、大丈夫！
- 世田谷区内には、身近なところに、誰でも気軽に参加できる場があります。



カフェ・集い

体操や教室

地域交流





◆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掛けください。→ P.25 参照

地域の「希望の木」

好きな糸会をかきたい!

散の歩
いた歩
ながり



1 ひとりひとりの（小さな）希望を
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

2

そのリーフを、
木に貼って
みましょう

暮らし続けた
長年

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

自由に
歌いたい!

友達と
テニスが
したい!

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

旧友を
訪ねたい。

3

