お問い合わせ一覧

地域やボランティア等で活動したい方

萩市社会福祉協議会
TEL 0838-22-2289

自分に合った仕事をしたい方

萩広域シルバー人材センター
TEL 0838-26-0505

健康づくりに興味のある方

萩市健康増進課
TEL 0838-26-0500

介護予防に関心のある方

萩市地域包括支援センター
（高齢者の総合相談窓口）
TEL 0838-25-3521

各地域で開催されているサロン・教室

地域サロン・健康運動教室

市民のみなさんが、
毎日元気に！安心して！
暮らすことができる
ように、地域のみなさん
と協力して様々な
活動行っています。

萩圏域医療・介護・
福祉資源ガイドブック
分割ファイル45～51

生涯学習活動

「趣味を広げたい」
「スキルアップしたい」
学習したい講座や教室を
見つけてみてください。
詳細については広報に
掲載されますので
ご確認ください。

もしもこころがつらいと感じたら・・・

萩市こころの相談日

要予約

相談担当：保健師
臨床心理士（月1回）
会　場：萩市保健センター
日　程：奇数月第2・4火曜日
10:00～12:00
偶数月第2・4木曜日
13:30～15:30
萩市健康増進課
（☎0838-26-0500）

こころの健康相談

要予約

相談担当：専門の医師
日　程：偶数月の第3水曜日
奇数月の第4火曜日
13:00～15:00
萩健康福祉センター
（☎0838-25-2667）

こころの健康電話相談

日程：月～金
（祝日・年末年始を除く）
9:00～11:30
13:00～14:30
山口県精神保健福祉センター内
（☎083－901－1556）

■リーフレットに関するお問合せ先■
萩市健康増進課　TEL 0838-26-0500

令和5年3月発行

いきいきシニア 地域デビュー

きっとあなたに合った活動が見つかるはず。
あなたの参加を待っています！

萩市

地域デビューって何？

このリーフレットでは地域で行われている様々な活動に初めて参加することを「地域デビュー」と呼びます。 活動の舞台は、自治会・町内会や地域づくり協議会などの地域団体やボランティア団体、生涯学習活動などによる学びなど、様々なものがあります。

地域デビューするといいことあるの？

地域活動を通じて人と人とのつながりや、自分の居場所が実感できる地域があると生活に張り合いや安心感が生まれてきます。

活動の様子

脳の健康楽学交流会

地域での運動教室

楽しくおしゃべり♪

脳の健康楽学交流会

晴れた日には散歩をしたり♪

地域での運動教室

江崎ささえ隊

不安なお出かけも支えます！

江崎ささえ隊

認知症カフェボランティア

萩の魅力を発見♪

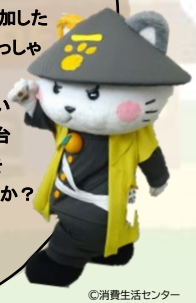
ボランティアガイド

地域デビューのコツ♪

- □ **出会いを楽しみましょう**
  これから出会う常識を受け止めましょう。
  自分の価値観や常識を少し抑えて、新しい世界を広げましょう。
- □ **できることより好きなこと**
  好きなことでないと長続きしません。まずは「これなら汗をかけるかも」と思うものを見つけましょう！
- □ **人の話は最後まで聞きましょう**
  人の話をさえぎらないで最後まで聞くと相手からも聞いてもらえますし、よい人間関係が築けます。お互いを立てつつ活動しましょう！

多くの方が、いつまでもいきいきと元気に生きがいを持って暮らしたいと考えておられるはずです。長年、地域と関わりがなかった方にとっては、地域は「何が行われているのかわからない」「どう関わっていけば良いのかわからない」などの理由で活動に参加したくてもできない方も多くいらっしゃいます。

自分の生きがいややりがいを求めて、「地域」という舞台でこれまでの知識や経験を活かして活躍してみませんか？あなたの「地域デビュー」を待っています♪



©消費生活センター

地域デビューは、思い立ったが吉日！！

高齢者の笑顔が見れることが嬉しい！自分にとっても生きがいです♪
サロン担い手

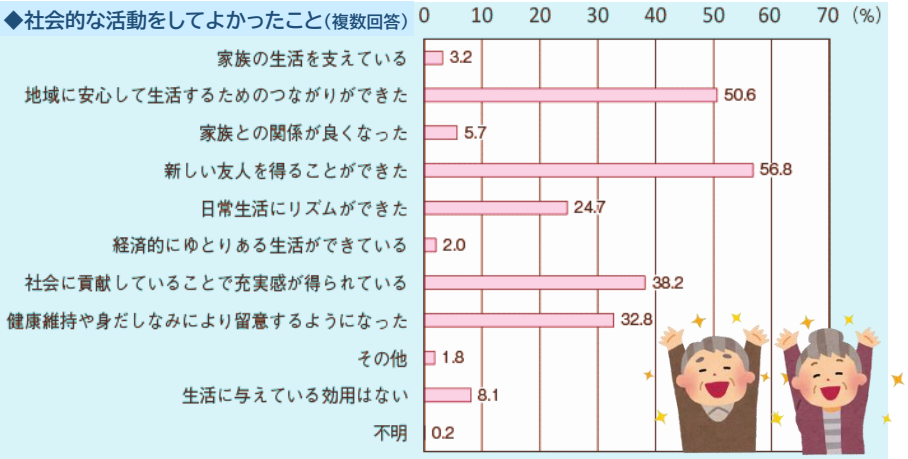
地域貢献というと大げさだけど、自分の出来る範囲で出来ることをやりたい！
60代男 ささえ隊

自分が高齢者になったとき誰かが続けてくれていたらいいな。
サロン担い手

関わる年配の方が元気だと安心する。その姿で自分も元気をもらえている。
ささえ隊

人とのつながりが広がるのが本当に楽しい！この活動をやっていなかったら、限られた人としか交流がなかったと思う。
ボランティアガイド

◆社会的な活動をしてよかったこと（複数回答）



資料：内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」（平成28年）

地域デビューで人生をより豊かに！

1. 健康第一！集いの場への参加で健康寿命をUPしましょう！

人との交流がある人は、認知症や要介護状態になりにくくなると言われています。（JAGES「健康な体と心をつくるヒント」より）
ほかの人と一緒にいることができる地域（集いの場）に出かけていきましょう！

2.日頃から相談できる人を作っておきましょう！

ちょっとした困りごとを、近隣どうしお互いさまの考えで助け合いができる関係づくりをしておきましょう！

3. 気兼ねなく専門家に相談できるよう備えましょう！

行政サービスや医療や介護などの専門的なサービスについて、日頃から情報を集めておきましょう！

4. 緊急事態への備えを十分にしておきましょう！

近隣の変化に早く気づき、いざというときに相談できるよう、日頃からのお付き合いを大切にしましょう！