

ソーシャル・キャピタルを醸成し
 高齢者の“孤立”を防ぎ、
 地域を元気にする
 ボランティア活動の“長続き”を目指して――

ボランティア活動を長続きさせるための
 行動チェックリスト付き!

世のため、人のため、自分のための ボランティア活動 “長続き”マニュアル

―地域のソーシャル・キャピタルを
 高めるために

- 監修 東京都健康長寿医療センター研究所
 社会参加と地域保健研究チーム研究部長 藤原佳典
- A5判 32頁 カラー
- 本体価格 220円(消費税別・送料別)



超高齢社会が到来し、多くの高齢者が「人生90年」となる時代を迎えるようになりました。しかし、長寿を手に入れた半面、私たちは高齢者の「孤立化」という問題を抱えるようになりました。高齢者を孤立させる要因には、①核家族・単身世帯の増加、②エイジズム（高齢者への偏見）、③健康問題や家族等との死別といったライフイベント（生活上の出来事）がありますが、社会との接点が失われて孤立化していく過程に、もしボランティア仲間からの声かけがあれば、孤立問題は解消されるかもしれません。しかも、ボランティア活動には、将来の生存の予知因子と言える主観的健康感や、心の健康やストレスへの対処能力の向上との関連性も確認されており、孤立予防の一次予防と二次予防の効果が期待されています。その意味でボランティア活動は、近年注目されているソーシャル・キャピタルそのものと言えます。そこで本書では、シニアボランティア活動による孤立予防の効果とともに、ソーシャル・キャピタルの醸成に不可欠な「継続的なボランティア活動」の重要性に着目し、健康体操ボランティア活動の実践から導かれた「ボランティア活動の“長続き”の秘訣」をわかりやすく解説しています。ヘルスボランティアなどの研修時のテキストをはじめ、さまざまな啓発にご活用ください。

目次

【基礎知識編】

ボランティア活動は高齢者の孤独を防ぐ

継続は力なり！―ボランティア活動の“継続”は健康長寿の特効薬
 ボランティア活動がもたらす近所の底力―ソーシャル・キャピタルの醸成
 ボランティア活動でソーシャル・キャピタルの豊かな地域をつくれれば孤立を防げる！

【実践編】

孤立を防ぐ一次予防としての体操ボランティア

体操ボランティアのススメ―一次予防と二次予防をつなぎ、自分自身の健康にも直結！
 健康体操の例
 体操ボランティア活動を一緒に長く続けるための秘訣
 (体操ボランティア活動を長く続けるための七か条)
 地域に根づいた長く続く活動を目指して―体操ボランティア活動の運営上のヒント
 一般の参加者を増やすには!?
 安全面の配慮もボランティアの腕の見せどころ
 万が一、事故が起こった場合には…

*ボランティア活動を長続きさせるための行動チェックリスト

●お申し込みは、下記まで FAX にてお願い致します。

貴団体名		TEL	
		FAX	
ご住所 〒□□□□-□□□□			
ご担当課名		ご担当者名	
ご注文部数	冊	ご希望納期日	月 日
ネーム刷り込み		不要 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/>	
見積書・納品書など	不要 <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/>	貴団体指定書類の有無	あり <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/>

株式会社 **ライフ出版社** 販売部
 〒113-0033 東京都文京区本郷1-20-7 安藤ビル301

TEL: **03-3815-3714** FAX: **03-3815-3715**
 E-mail: public-health@clock.ocn.ne.jp

※ご注文は原則 20冊から承ります。