

2021年の振り返り

## Q5 2022年に期待したいことは？

**笑顔を見せて笑い合いたい**  
(50代・女性)

**テレワークは今後も続いてほしい。ワクチンと治療薬による感染者減**  
(30代・女性)

大学の半分をコロナ禍で過ごした大学生が社会に出てくることかと思います。こういう学生たちと、私たち社会人は別の世界で生きてきたような感覚があるのではないかと想像してしまいます。この溝が深まらないような支援、やり方が社会で共有されることを望みます(20代・女性)

**コロナ前に戻るのではなく、コロナで気付かされたことを今後も大切にしたい** (60代)

**高校生ラストなので文化祭を経験したい。体育祭もやりたい** (10代・男性)

コロナ収束…約1,000件、飲み薬の開発…約170件、旅行…約270件、デジタル化…約115件

**会いたいときに、会いたい人に会える環境。子ども(中学生)にとって、のびのびと友達と関われる環境** (50代・女性)

**ひたすらコロナ前の生活に戻り中学生としての思い出づくりに専念したい** (10代・男性)

**コロナの飲み薬が広まるのを期待しています**  
(60代・女性)

**さらにデジタル化が進んで、スマートになること、そして子どもたちが楽しい思い出やたくさんの経験をする機会を奪われないこと** (30代・女性)

**たくさんのご意見をありがとうございました**

今回実施したアンケートへ、約3,000件の回答をいただきました。予想を大幅に超えた回答数の多さに驚きながら、コロナ禍で抱えた思いが、いかに大きかったのかを改めて知ることができました。

紙面では一部しか紹介できませんが、どの回答もコロナによってもたらされた変化や我慢、工夫や気付きなど、それが感じたありのままの声ばかりでした。

コロナ収束には、皆さんのが協力が欠かせません。2022年は皆さんの笑顔がもっと見られる年となるよう、引き続き感染症対策へのご理解とご協力をお願いします。

**地域とのつながりはじめの一歩**

## 見守りサポーター養成講座



問福祉総合課地域ケア推進係  
(☎5722-9385、㈹5722-9062)

高齢者の孤立死や虐待を防ぎ、認知症などになっても、住み慣れたまちで誰もが安心して暮らし続けるためには、地域の見守りが大切です。

あなたの「気付き」が、必要な支援につながります。

### 見守りサポーターとは

お住まいの地域で高齢者などをゆるやかに見守り、何か気掛かりなことがあったときに、地域包括支援センターに連絡していくだけのことです。



▲見守りめぐねっと  
キャラクター  
「まもりん」

時4年1／12(水) 14：30～16：00(14：00開場)

場総合庁舎本館6階教育委員会室

内現場の具体的な通報事例や地域での見守り活動に携わるかたの体験談を通して、見守りポイントの基礎や大切さを学ぶ

対区内在住・在勤・在学者

定①来場=20人②会議アプリWebex(ウェベックス)によるオンライン=30人(各先着)

申①は電話、FAX・Eメール、②はEメールに、講座名、氏名(ふりがな)、電話、参加方法①または②を書いて、12／27までに、福祉総合課地域ケア推進係(☎5722-9385、㈹5722-9062、fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp)へ

## めぐろフレイル 予防プロジェクト始まります

問介護保険課介護予防係(☎5722-9608、㈹5722-9716)

高齢者の健康長寿やシニア世代の活躍の場づくりを推進するためのプロジェクトです。東京大学高齢社会総合研究機構が開発した、科学的根拠に基づいたフレイル予防プログラムを実施します。

### フレイルとは

筋力、認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態をフレイル(虚弱)といい、多くの人が健康な状態からフレイルを経て徐々に要介護状態になるとされています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成  
葛谷雅文・日老医誌 2009より引用改変

### ●フレイル予防講演会

「楽しくめざす健康長寿！今日からはじめるフレイル予防」

時4年2／2(水) 13：30～15：30

場①こぶしえん(下目黒6-18-2)

②高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

内健康長寿を目指すためのフレイル予防のポイントを学ぶ

師東京大学高齢社会総合研究機構機構長 飯島勝矢氏(上写真)

定①来場=50人②会場でのオンライン中継=30人(各先着)

申電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、㈹5722-9716)へ



### ●フレイルサポーター養成講座 4年2月開催予定(第1期生)

フレイル予防の普及活動を行うボランティア、フレイルサポーターを養成する講座です。詳細はフレイル予防講演会でお伝えします。

講演会終了後、会場で申し込みを受け付けます。