



紙面から

- お知らせ
10%プレミアム付き
新・カワセミ商品券を販売2
- お知らせ
市ホームページ利用状況に
関するアンケート調査を行います3
- 催し
7月9日午後1時
市民プールオープン8
- 特集
第5次日野市基本構想・
基本計画2020プランを策定特集号

地域での
気かけあい
・支えあい

高齢者の“気かけ”にご協力を

ご近所とのあいさつは、人と人をつなぎ、地域の輪を広げます。お互いの顔が見える間柄になれば、相手の様子の変化に気付いてあげられるだけでなく、ちょっとした時に助け合える関係ができ、防災や防犯の面からも安全・安心なまちづくりにつながります。気かけ運動を通して、安心して生き生きと暮らせるまちづくりを始めましょう。

■高齢福祉課在宅サービス係

気かけ運動とは

「気かけ運動」とは、地域の仲間で、身近な高齢者の様子を気にかける運動です。

日ごろの生活の中で簡単な目標（右図参照）を設定し、それを日常生活のなかで心がけて行動します。

気にかけるポイントやアドバイスなど、困った時には地域包括支援センターがお手伝いします。誰でも参加できる運動ですので、何から始めていいかわからないという方も、ぜひお問い合わせください。

気にかけるポイント

- ▶いつもと様子が違う
足取りがおぼつかない、擦り傷やあざが目立つ[※]
- ▶いつもと家の様子が違う
昼間なのに雨戸が開いていない、新聞・郵便がたまっている[※]
- ▶いつもと身なりが違う
夏なのに厚着をしている、同じ服ばかりを着ている[※]



日ごろの生活の中での簡単な目標

笑顔であいさつ

ご近所の方と道で顔を合わせたら笑顔であいさつをしましょう。



知る

ご近所の方の顔と名前、高齢者の気にかけるポイントなどを知りましょう。

思いやる

ご近所の方の様子をそれとなく気かけ、困っている人がいたら声をかけましょう。

交流する

井戸端会議などでおしゃべりの輪を広げましょう



仲間を増やす

気にかけるポイントを家族やご近所の方に教えましょう。

高齢者を守るさまざまな支援

■高齢者見守り支援ネットワーク～見守りを希望された高齢者への支援

地域に住む皆さまや民生委員、店舗、事業所、地域包括支援センターが連携して高齢者の変化を早めに見つけ、速やかに対応する取り組みです。現在210人の方がふれあい見守り推進員として、見守りを希望された高齢者へ定期的な見守り、声かけ活動を行っています。また、高齢者と接する機会の多い商店、事務所、医療機関など308の協力事業所に「地域のアンテナ役」として、高齢者の異変発見について連絡体制を築いています。

活動に興味のある方はお問い合わせください。■高齢福祉課在宅サービス係

■ふれあい交流の場づくり

「地域の高齢者が誰でもふらっと立ち寄れる」、「ここに来れば誰かいる」というふれあいの居場所をつくってみませんか。詳細はお問い合わせください。

■ちょこっと困りごとサービス協力員募集

高齢者の日常生活における「ちょっとした困りごと」のお手伝いをしていただける方を募集します。

■電球の取り換えなどの軽作業■日野市福祉事業団（☎585-5252）

■認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識、認知症の人や家族への支援の在り方などの講座を受けてみませんか。皆さまの要望にあわせて開催します。

■高齢福祉課在宅サービス係

気かけ運動に参加するには

①高齢福祉課に連絡

できる限り団体、グループでご連絡ください。高齢福祉課職員、または地域包括支援センター相談員が説明に伺います。

②参加申込書の提出

参加申込書をお渡ししますので、「やってみよう」と思うことを決めて提出してください※緊急連絡カードや携帯ストラップを差し上げます

③気かけ運動スタート！

参加申込書に記入した目標を気かけながら普段の生活を送ってください

「気かけ」が「気になる」に変わったら

様子が心配な方を見つけたら、地域の高齢者に関する相談窓口である地域包括支援センターにご連絡ください。地域包括支援センターの担当地区などについては、広報ひの5月1日号高齢者向けサービス特集号を参照するか、またはお問い合わせを。

旬を楽しむ

日野市長
馬場 弘 融

食べ物の話です。私はナスが大好きです。小学校に入った頃ですが、祖母に「変わった子だねえ」と言われたことを思い出します。

市内の畑や家庭菜園あるいはプランターなど、梅雨のはじめに植えられた苗木たち。うす紫のきれいな花が咲き終わり、紫紺に光るナスの実が大きくなってきたことでしょう。ナス好きが待ち望む旬が来ました。そもそも、あの光沢とつるつとした手触りがいい。

様々な食べ方があります。基本はやはりナス漬けでしょうか。噛んだときにジュッと出るぬか漬の塩味がたまらない。細長く切ったナスを入れたみそ汁も美味しい。シソの葉とナスの天ぷらはいくらでも食べてしまいます。極め付きは、薄めに切った油で炒めてから甘味噌につけて食べる焼きナス。書いていてよだれが出そうです。その他マザーナスも捨てがたい味だと思います。

ご年配の方はおおむねナスが好き。でも子どもには相変わらず野菜嫌いが多く、栄養士さんも給食調理に苦労するところ。旬のナス（初なすび）を使い工夫して子ども向けの料理を作ってください。それにしても最近の野菜の旬が判りにくい。経済優先の風潮もあって季節の変化を味わう余裕がなくなってきたのでしょうか。せつかくの旬の味を無駄にしていると思うのです。

節電や文明見直しとともに食べ物において「旬を楽しむ」、そんな日々を取り戻しましょう。

茄子漬くる しぐれ