

# 健やか ライフ

## わたしたちのまち「おけと」で、 いつまでも自分らしく暮らすため できることから一緒に始めましょう!

今月の担当

保健師  
木根 里子

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

置戸町では今後、ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯が増加していくことが予想されます。高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らし続けていけるように、行政サービス・介護保険サービスだけでなく、ボランティアや地域のみなさんにも参加・協力していただき、地域全体で高齢者を支え、高齢者同士においても互いにも支えあう仕組みづくりが必要となります。

全国では、閉じこもり解消に、「送迎ボランティア」、「外出の付き添いボランティア」が活躍している地域もあります。

また、最近では、住民による住民のための集いの場、交流の場「地域サロン」、「地域食堂」が全国的に広がっています。このような高齢になっても気軽に集える場があることは、安心して暮らせる地域づくりにつながります。

それでは、わたしたちのまちでは、どんな困りごとがあり、どんなお手伝いが必要とされるのでしょうか？地域性をふまえた支え合いの仕組みについて、町民の皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

高齢になっても皆さんが活躍する場、人の役にたてる場は地域にたくさんあるはず。 「なにか自分にできることがあれば！」の想いを、かたちにしてみませんか？

この秋、そんな方々を対象に地域の支え合いについて考える講座（6回コース）を開きます。

これを機会に、置戸らしい暮らしを手助けする仕組みを考えてみませんか。詳しくはまちのお知らせ10月号をご覧ください。

### わたしたちのまち「置戸町」で いつまでも自分らしく暮らすために… たとえばこんなことが考えられませんか？

□ どんな困りごとがありますか？

- ・冬の除雪、夏の除草が大変になってきた。
- ・車を手放したら、通院、買い物が不便になった。
- ・ゴミの分別、ゴミ出しが大変。など

□ どのようなお手伝いができそうですか？

- ・自分の買い物のついででよいのなら、買い物を手伝える。
- ・声の掛け合い、見守りならできるかな。
- ・料理は得意。誰かに食べてもらい、喜んでもらえるのが嬉しい。など



喜びと悲しみ（敬称略）

#### ■ご出生おめでとうございます

- 鈴木 剛三 女児 撫々子(ななこ) 秋田 8/10
- 松田 修武 男児 哲(てつ) 林友 8/18
- 清水 靖久 女児 虹花(ななか) 拓殖 8/22

#### ■お悔やみ申し上げます

- 志鳥 暉美 73歳 拓殖 8/11
- 樋渡 義明 88歳 秋田 8/15
- 石川 朝子 75歳 拓殖 8/19

人の動き

●世帯数	1,487 世帯 (- 1 世帯)
●人 □	3,001 人 (- 5 人)
●男 1,404人(- 3 人) 女 1,597人(- 2 人)	
平成29年8月31日現在( )内は7月末比	

編集後記

☆冷蔵庫の中、食材を使い切ったと思ったら、なぜか干からびた野菜が出てきた！ということがしばしば。我が家ではローリングストック法の前に、適正な食材の管理をしないとイケません…。(祐)