

# まちづくりはチャレンジの継続！

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括  
支援センター



今年も残すところ1カ月となりました。年始めには「今年はこれを頑張ろう！」「ここに行ってみよう！」などと目標や計画を立てた方もいらっしゃるでしょう。さあ結果はいかがでしたか？

計画通り大成功です！という方もいれば、手を付けられないで終わりそうという方も、それぞれいらっしゃるでしょう。それでもきつと来年の始まりには目標や計画を立てるのだろうと思います。

まちづくりも実は一緒です。地域包括支援センターでは、高齢者をきっかけとしたまちづくりを進める役割を持っています。例えば、高齢者世帯を緩やかに見守れるような、つながりあるまちは素敵ですね。お互いに顔を知っていることは防犯上の利点がありますから、お子さんのいる家庭など高齢者以外の皆さんにとっても良い面であるといえます。地域包括支援センターでは、地域の皆さんが暮らしやすいまちとなるようにあの手この手の計画を立てています。

その一つとして、勉強会を行うことがあります。先日、民生委員や介護事業所の方々を集めて、高齢者虐待や認知症の方への関わり方について学習しました。参加者からは、高齢者がいる世帯をみる視点が増えた、地域の協力が必要だと感じたといった意見が挙がりました。また、VR（コンピューターが作り出した仮想的な世界を現実かのように体験できる技術）を用いて認知症のある方を体験し

ていただいたところ、認知症の方の気持ちを知る良い機会となったなどの感想をいただきました。

この勉強会は皆さんに高齢者に関する学びを深めてもらい、身近な方へ関心を持ってもらいたいと思行なっています。知識を持つことで、高齢者へ関わることのハードルが少しでも低くなると良いと思います。遠い道のりかもしれませんが、暮らしやすいまちづくりをすすめる計画の一環だと考えています。

ただし、この計画も実際にやってみると地域の方々からの反応はさまざまです（なかなか実践できずにいることも・・・）。チャレンジしたことで見えることがありますから、その継続が必要なのだと思います。今は、次はこんなアイデアでやってみよう！と来年に向けて考えている真っ最中です。ぜひ、皆さんの良いアイデアを私たち包括へ届けてください。来年は今年よりもきつと良いまちにしていきたいと思います！



介護予防の  
相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

Tel 0123-40-6516  
Tel 0123-42-3131  
Tel 0123-25-8180

- 南区地域包括支援センター
- 向陽台区地域包括支援センター

Tel 0123-22-5188  
Tel 0123-48-2848

## うさがみそーれ

「どうぞ召し上がれ」という意味。特に、目上の方に対して丁寧な言葉で「召し上がってください」と伝える際に用いられる言葉。



知  
っ  
て  
る  
？  
沖  
縄  
弁

## あたる

「もらう」や「配られる」という意味の方言。「みんなにあたりましたか？」や、「あんたにはあたらないよ」という使い方をします。



知  
っ  
て  
る  
？  
北  
海  
道  
弁

## 漢字読みクイズ

普段カタカナでしか見かけない国名にも実は漢字があった！？  
みんなは何問わかるかな？



国名編  
NO.12

- 問題1

**安德爾拉**

ヒント:世界遺産「マドリウ=ペラフィタ=クラロ溪谷」
- 問題2

**斯洛伐克**

ヒント:世界遺産「スピシュ城」の巨大な城跡
- 問題3

**丁抹**

ヒント:運河沿いにカラフルな家屋が並ぶ「ニューハウン」は人気の観光スポット
- 問題4

**摩洛哥**

ヒント:都市「シャウエン」は「青い街」として知られている美しいところ
- 問題5

**公果**

ヒント:コバルトやダイヤモンドなどの地下資源が豊富なために争いが絶えない
- 答えは… 来週までのお楽しみ



怪盗ちゃんとからの挑戦状

## 解決編

先週号に掲載された  
「怪盗ちゃんとからの挑戦状」  
君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

## ナンバープレイス

1	3	7	4	6	5	8	2	9
8	4	5	9	1	2	7	6	3
9	6	2	3	8	7	4	1	5
6	9	1	5	2	8	3	4	7
5	8	4	6	7	3	1	9	2
7	2	3	1	9	4	6	5	8
2	1	8	7	5	6	9	3	4
3	5	9	8	4	1	2	7	6
4	7	6	2	3	9	5	8	1

## 生活が楽しくなる DIY+

ディーアイワイ プラス



▲10000mAhのモバイルバッテリーでも充分適応できます。LEDなので電気料金を気にせず楽しめます。また停電時にも役立ちます。

## ■LEDを使った彩光…目に優しい『ランプと間接照明』

以前、初山別天文台で天体望遠鏡をのぞかせてもらった時、遠くのかすかなドーナツ星雲の光を肉眼で認識できるまで、やや時間がかかりました。目が暗闇に慣れるまでの現象は「暗順応(あんじゅんのう)」と呼ばれていて、高齢者はさらに時間がかかるようです。確かに時間がたつと天の川銀河が良く見えるようになるのはそのためなんですね。冬季間は日照時間が短いので、より長い時間明かりが必要になります。目に優しい間接照明や、自然に近い明かりがLEDで再現できるのは嬉しいことです。

【今回使ったもの】小型オイルランプ(ハリケーンランプ)、ランプスタンド、ローソクランタン、LEDライト(USBテーブルライト、USBリモコンミニライト)、USBケーブル、ほか **+LEDの普及に目からウロコ**

【ポイント】①小型オイルランプは分解せず、ホヤの中にLEDを仕込みます。②テーブルライトは粘着タイプなので額縁やインテリアに自在に装着できます。③リモコンミニライトはケーブルが無い分、高所でも取り付けられます。



【防犯対策としての照明】夜間に外出中、家に明かりをつけたままにしておいたり、**LEDイルミネーション**を季節を問わずつけておくと、人がいるように見えるものです。不在期間が長引く場合、**明暗センサー**や**タイマー**などの機器の設置が安心です。まさにホーム・アローンの世界感です。今では外出先からスマホでチェックできる**「赤外線機能付防犯カメラ」**など性能が格段に向上した機器が多種あります。導入するのは、賢明な投資と言えます。※赤外線カメラはガラスに反射するので、室外設置が最適です。室内用も合わせて複数管理することもできます。カラー暗視機能付きの物をおすすめします。



■DIYコラム／川筋善夫 【好きなこと】生活が楽しくなるDIY研究、聖書研究、生活デザイン、和食料理、保護猫の世話、野鳥観察、薪割り、菜園の手入れ、など  
【注意とお願い】DIY研究は、販売目的で行っておりません。カスタマイズなどはあくまでアマチュアの領域内での造作です。

※このコラムに関心のある方は▶

