

まちづくりはチャレンジの継続！

今年も残すところ1ヶ月となりました。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。それでもきっ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、勉強会を行なっています。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

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

きすな



マスコットキャラクターの「みーま」と「もーる」です！

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つ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い行なっています。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、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っと良いまちにしていきましょう！



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

「どうぞ召し上がり」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。



あたる

「もうらう」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」という使い方をする。



漢字読みクイズ問題

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

安德爾拉

ヒント：世界遺産「マドリウ=ペラフィタ=クラロ渓谷」

斯洛伐克

ヒント：世界遺産「スピシュ城」の巨大な城跡

問題1

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3

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

問題2

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4

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テープライト、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テープ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。

