

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
(保健福祉課介護高齢係内)

(31)2510

これからの介護や生活はどうなる??

今こそ地域！お互いの「つながり」と「支えあい」がカギ！

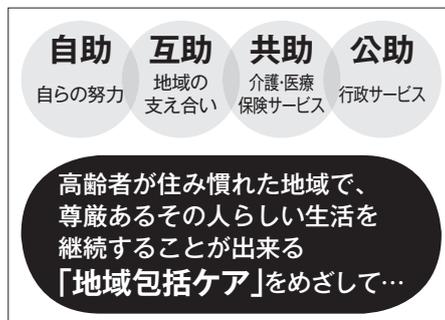
町の高齢者人口は増える?・

平成26年5月末現在の65歳以上高齢者の割合は23.9%です。来年の平成27年には25.5%、今後は一層高齢化が進み、平成37年は31.1%になると推計しています。働く世代の減少も見込まれることから、今から高齢者支援策の検討が必要です。

町が目指す高齢者支援

たとえば、一人暮らしで不安がある場合は、近所の方に災害時の見守り支援を依頼する、遠方の家族の連絡先を伝えておくなど、日ごろからの関係作りが大切です。町は、本人を中心とした支援者同士がチームをつくって、その人らしい生活を支援する仕組みづくり(＝地域包括ケア)を目指しています。

「地域包括ケア」は「自助・互助・共助・公助」の役割分担によって支える仕組みです。特に自助と互助はその人の人生の豊かさや生活の質に関係します。単に介護サービス等の「共助」を補うためのものではありません。



「自助」「互助」の考え方

誰もが健康で住み慣れた自宅で生活し続けることを望んでいます。健康や生きがいのため介護予防に取り組むことが「自助」です。しかし、いつかは「支えられる」立場になるかもしれません。そうなっても安心して介護や支援を受けるために、元気なうちからできることは無いでしょうか?それが「互助」です。隣の高齢者宅のゴミ出しに協力をするなど、「支える」立場でいられるうちには、できる範囲で具体的な活動を行うことです。そのちょっとした活動が広がることで、地域力の向上も期待できます。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



最近読んだエッセーに、面白いものがありましたので、少し紹介してみたいと思います。

これからの高齢者にとって必要なことは「教育」と「教養」だと著者は言っています。「なるほど、これから元気で長生きをするために、お年寄りも教育と教養を身につけなければならぬのか?」「でも、なんで?」と、誰でも思いますよね。その解説が、このエッセーの面白いところでした。

「教育」とは、「今日、行くところがある」ということなんだそうです。「教育」の文字を変えると「今日行く」となります。

それでは「教養」とは、なんででしょうか?「今日、用事がある」ということなんだそうです。「教養」と同じ読みで「今日用」と書くのです。

つまり、今日も何も用事がなかったり、行くところがなくて、家に一人でしたのでは早く病気になるたりボケちゃうよーということなのです。

だから、年をとって出かけるのが面倒くさいなんて考えてはダメなんです。近所の家にお茶飲みに行ったり、マレットゴルフに行ったり、介護予防教室、はつらつサポーター、健康ウォーキングなどなど、なんだかんだ用事をつくって、友達を増やして楽しく暮らすことが大事ですね。

でも、外に出かけるときは自動車の運転や、歩くときも転ばないように、十分に気をつけてください。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



## K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館

### 海野和男写真展

— 虫たちの肖像 —

9月7日(日)まで

海外のおかしな昆虫たち、  
虫のはねの文様に文字や数字!?  
などの写真展

- ◆開館時間 午前9時～午後5時
- ◆観覧料 一般 500円／小中学生 無料
- ◆8月の休館日 月曜日
- ▼問い合わせ先  
市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎(26)2070



ヒメギフチョウ 海野和男



## 軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



重要文化財・旧三笠ホテル

### 「リゾートコンサートイン軽井沢」

～軽井沢の歴史的文化遗产にて素敵な音楽を生演奏でお届けします～

- と き 8月13日(水)・14日(木)・15日(金)  
11時から11時30分まで／14時から14時30分まで(各日2公演)
- と ころ 重要文化財・旧三笠ホテルロビー
- 入 館 料 大人 400円／小中高生 200円
- 演奏者等
- 13日(水) 「揺さぶられる魂 - チェロの響き」  
チェロ 小野恵美、ギター 尾尻雅弘
- 14日(木) 「スーパー・コンパクト・オペラ・シアター【モーツァルトの巻】」  
ヴァイオリン 杉原桐子、ヴィオラ 田中美恵子、ギター 尾尻雅弘
- 15日(金) 「高原に運ぶさわやかな風 - フルートの音色」  
フルート 斎藤麻由、ギター 尾尻雅弘



※演奏時間等は、変更となる場合があります。  
※席に限りがあります。立ち見となる場合もありますので、ご了承ください。

【問い合わせ】 軽井沢町教育委員会 文化振興係 ☎45-8695