



# シルバー ささえ隊 通信

2019年9月号 Vol. 12

今年の夏は寺泊地域で40℃を記録するなど昨年と同様、猛暑でしたね。まだまだ暑い日々が続くと予想されますので、体調管理はしっかり行っていきましょう。

長岡市では長岡大花火音頭に合わせた「ハッピー体操」だけでなく、今年は新たに「ながおか元気体操」という一人でも大勢でも簡単にどこでもできる体操を制作してみました。市のホームページ等を参考に、是非やってみてください。

さて、毎年9月と2月は高齢者見守り強化月間です。地域の温かい見守り活動をお届けします。今回は道の真ん中を歩いていたおばあちゃんを助けた勇氣ある、かつ、心温まる事例をご紹介します。

## ご活躍ご紹介コーナー

「シルバーささえ隊」の皆様による地域の見守り活動！

有限会社 ぼんしょうえん 万松園



蓮瀨にある造園業『万松園』さんの従業員、「佐藤 幸佑<sup>さとう ゆきひろ</sup>」さんと「吉岡 浩司<sup>よしおか こうじ</sup>」さんの若手お二人が平成31年2月の雪降る中、外で作業していたところ、道の真ん中を歩くおばあちゃんを発見し、危ないと感じたため道の端っこに誘導して保護し、警察に通報してくれました！

ちょうど私がその現場に遭遇していたため、お礼方々後日お邪魔し、シルバーささえ隊の紹介と取材をさせていただきました。お話を聞いてみると、おばあちゃんは「バス停がわからなくなり探していた」そうでした。見知らぬおばあちゃんでも格好は普通でしたが、交通量が多く、行動が不可解かつ危険でしたので、声をかけたそうです。

佐藤さんと吉岡さんの勇氣ある行動に、この度、この通信でご紹介させていただきました。今後は、造園業界内に「シルバーささえ隊」の紹介だけでなく、「認知症サポーター養成講座」等の紹介も積極的に行っていく、認知症の方が安心して暮らせるまちづくりをより推進していきたいと考えております。



さとう ゆきひろ 佐藤 幸佑さん

よしおか こうじ 吉岡 浩司さん



お客様の中には支払ったことを忘れ、何度も払おうとする方もいらっしゃいました。今後はそのような方に対して相談窓口の紹介等していきたいと思っております！

# 初心にかえって… ～「シルバーささえ隊」とは～

◎平成 24 年 2 月からスタートし、市政だよりや FM ながおか等への広報活動の結果、現在は約 1,800 件の賛同をいただいている「シルバーささえ隊」。7 年も経過すると初心を忘れてしまう方も出てくるかもしれないので、改めて「シルバーささえ隊」をご説明いたします。

「シルバーささえ隊」とは・・・何か特別なことをする人ではありません。  
高齢者を温かく見守り、ささえる応援者です。

～「シルバーささえ隊」が日ごろからできること～

## あいさつ

日ごろからご近所で  
声をかけ合いましょう



## 助け合い

お互い様の心で、自分の  
できることをお手伝い



## 見守り

ふだんと違うことがないか  
さりげなく気にかけてみましょう



## 自殺対策計画が策定されました。



自殺対策基本法では、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定めています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、複数の要因が重なり合っているとされています。長岡市は「誰も自殺に追い込まれることのない長岡市」の実現を官民一体となって目指すための指針、「長岡市自殺対策計画」を策定しました。高齢者は長岡市における自殺のハイリスク層の1つで、重点施策にあがっています。

主な取り組みとして、①自殺の危険を示すサインに気付き、適切に対応する「ゲートキーパー」を養成する研修を実施します。②自殺死亡率が高い働き盛りの男性向けに、企業へ自殺予防のリーフレットの配布・講座を開催します。③複数の悩みを抱える相談者の状況を関係機関と共有するため、相談受付票「つなぐシート」を作成し、活用する体制を構築します。その他に臨床心理士による「こころの相談会」等も随時開催しています。詳しくは市のホームページや関係機関に設置してあるチラシ等でご確認ください。

※過去分も含め、「シルバーささえ隊通信」は長岡市ホームページからも見るすることができます。

### ●いつもと様子が違う！と感じたときは…

長岡市長寿はつらつ課、各支所市民生活課、各地域包括支援センター(下表参照)、または地区担当の民生委員・児童委員にご連絡ください。

なかじま ・おもてまち	☎30-1121	けさじろ	☎37-5700	ふそき	☎25-3354	みやうち ・やまこし	☎39-0080
まきやま ・みしま	☎29-7005	にしながおか	☎29-6621	なかのしま ・よいた	☎61-2600	こしじ ・おぐに	☎41-3201
わしま ・てらどまり	☎74-3808	とちお	☎53-2265	かわぐち	☎89-3974	《長岡市内の地域包括支援センター一覧》 ※市外局番はすべて0258になります。	