

わが町（第四町内会）で活躍されている

お2人の民生委員を紹介します



二十八年十二月一日より民生委員となり、あれから三年。年号が平成から令和へ移行され新たな時代に入りました。今回は、独居高齢者の見守りで歩いていて困りごと・心配ごと等特に聞かれることを書いてみたいと思います。

一番の困りごとは除雪・排雪の問題です。年齢とともに体力的にきつい体調が悪い時は特に玄関前からの通道の雪はねするのめたいへんと切実な問題です。次の困りごとはゴミステーションが遠く、足の悪い高齢者にとって冬は特に雪をかきわけて行かなきゃならないということです。

何とかしたいと思い町内会の人に相談してみました。諸事情があり難しいことがわかり力及ばず残念でありません。

次に聞かれるのが認知症の問題です。

認知症の中でも記憶障害（物忘れ）は最も基本的症状です。

物忘れと言っても老化による物忘れと病的な物忘れがあり、これを見分けることも大変とされています。

脳を働かせることが認知症予防につながるとされ大事なことです。バランスの良い食生活と認知症予防のための脳トレ（新聞や読書・他人とのコミュニケーション・カラオケで歌うこと等）もいいそうです。

いろいろなことに興味をもってチャレンジしてみてもどうでしょうか、町内会や福まちなどの行事に参加してみるのも一手ですよ。

新型コロナウイルスのせいで予定がくるってしまった人は多いと思います。日差しもだいぶ暖かくなってきました。体調がよければ気分転換に近所を散歩してみませんか。

ストレス解消と免疫力アップにつながりますよ。

これから見守り高齢者の方々の困りごと悩みごとなど何でも言ってくれるようなよりよい関係を築いていきたいと思っています。

皆様のご支援とご協力をお願いします。

森川 定子



私は、三年前、民生委員の大任を排しました鈴木久美子と申します。担当エリアは、北郷4条3丁目です。これまで、沢山の人に出会い、また、定期的な訪問をさせていただいている方々に心から感謝申し上げます。

日々の活動の中で、私自身、心掛けていることは「同苦の心で一人、一人に寄り添うことです」様々な困り事をお伺いし、解決に向けて相談者と一緒に考え、必要な情報の提供困り事に、対応できる適切な相談窓口、専門機関の紹介やつなぎ役も担っています。

人生一〇〇年時代に入り、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、相手を尊敬し、聞く姿勢を大切にして、出会い、対話、理解、共感を重ねていきます。

鈴木 久美子

【集団資源回収の実施について】

☆町内会の皆様へお願い☆

「毎週第三土曜日午前九時から」

札幌市のリサイクル施策の一環として集団資源回収を位置付けていることから当町内会としてもゴミの減量に協力しています。

今後も町内会の皆様の更なるご協力をお願い致します。

編集後記

モクレン公園内で2年前公園再整備のときに植えられた樹々のうち、桜の樹が3年目にしてようやく花を咲かせました。ピンクのかわいい薄い花卉がとても綺麗でした。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で私たちの主な行事―親睦会焼肉パーティー―の中止及び子供たちのラジオ体操の中止等残念でなりません。皆さんとともにコロナの1日も早い収束を祈るばかりです。