

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

子育て健康福祉課 高齢介護係・地域包括支援センター

地域で見守り支えあう体制づくり

～住み慣れた清川村でいつまでも暮らし続けていけるように～

清川村生活支援体制整備事業の取り組み

急速な少子高齢化の進展により、村でも高齢者の割合が39.4%(令和6年9月末時点)となり、超高齢化社会を迎えています。今後、さらに高齢者の割合が増え、一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、認知症高齢者の増加が見込まれています。そのような状況でも住み慣れた村で、いつまでも暮らし続けていけるよう、高齢者の在宅生活を支えるために、介護保険制度でのサービス以外にも、生活支援サービス(※1)の充実を図るとともに、地域における支えあい体制づくりを推進することが必要となります。

村では平成28年に生活支援コーディネーターを配置し、地域住民の方や各種団体の方など、さまざまな人が連携しながら、多様な支援体制を作り、高齢者が元気に暮らし続けていけるような地域づくりを進めています。

※1 声かけ・サロン・配食・見守り・家事援助・外出支援など

生活支援コーディネーターの役割

村には3名の生活支援コーディネーター(SC)が配置されています。SCは積極的に地域の集まりに参加し、地域の困りごとを把握し、サロン活動の活性化や新たな生活支援サービスづくりのお手伝いをしています。また、関係機関と連携を図りながら担い手の養成なども行っています。

清川村で行っているサロン活動の紹介

現在、村では10か所の地域サロンと、隔週で健康麻雀などができる開放デーが活発に行われています。サロンは皆さんが気軽に集まることで、見守りや閉じこもり防止、仲間づくりや社会参加を目的として行われる自主活動です。

活動内容はみんなで話し合いのうえ、散歩やお茶飲み、ゲーム、体操などを行っており、住民の方であればどなたでも参加でき、楽しい時間を過ごしています。まだ参加されていない方はぜひご参加ください。

地域づくりの主役は住民の皆さんです。皆さんが気にかけて、声をかけ、動き出すことで変わっていく、安心して暮らしていける村を一緒に作っていきましょう。

問 子育て健康福祉課 高齢介護係・地域包括支援センター ☎(288)3861

※サロンについて詳しく知りたい方は、清川村社会福祉協議会までお問い合わせください。

☎(287)1118

柿坂サロン(柿ノ木平・坂尻)

- 日** 毎月3回 不定期
- 内** ヨガ・お茶飲みなど
- 場** 柿坂自治会館

仲良しクラブ(古在家・曲師宿)

- 日** 毎月2回
第2・4木曜日
9:30～10:30
- 内** 体操、お茶飲みなど
- 場** 屋外

ふれあいの日 紡ぎの集い(金翅沖・金翅前・清水ヶ丘1～5区)



日 毎月1回 第2日曜日
13:00～15:00
内 ゲーム・お茶飲みなど
場 金翅自治会館

舟沢サロン(上舟沢・下舟沢)



日 毎月1回 第2日曜日
13:30～15:00
内 ゲーム・お茶飲みなど
場 舟沢自治会館

サロンなでしこ(下原・根岸)



日 毎月1回 第3木曜日
10:00～12:00
内 ゲーム・お茶飲み・昼食会など
場 中根自治会館

寺家の谷サロン(谷太郎・寺家谷戸)



日 毎月1回 第4水曜日
13:30～15:00
内 体操・ゲーム・お茶飲みなど
場 屋外・保健福祉センターやまびこ館

サロンあおな(中里・大野・新屋敷)



日 毎月1回 第2火曜日
9:30～11:30
内 体操・ゲーム・お茶飲みなど
場 八幡自治会館

かわせみの会(片原・柳梅)



日 毎月2回 第2・4土曜日
10:00～11:30
※冬季期間は月1回 第2土曜日のみ
内 体操・ゲーム・グラウンドゴルフなど
場 運動公園

えがおの会(金翅沖・金翅前・宮野・御門・寺鐘)



日 毎月2回 第2・4水曜日
15:00～16:00
※季節により時間の変動あり
内 お散歩など
場 第2水曜日 屋外
第4水曜日 金翅自治会館

みずうみの会(宮ヶ瀬1～3区)



日 毎月1回 第1金曜日
10:00～12:00
内 お散歩・ゲーム・お茶飲みなど
場 宮ヶ瀬住民センター・屋外

ふらっとやまびこ開放デー



日 毎月1・3・5水曜日
9:30～12:00 14:00～17:00
内 健康麻雀・囲碁・将棋・オセロ・トランプ
場 保健福祉センターやまびこ館



ME-BYO改善だより③②

未病女子サポートドクター
おヨネ先生

あなたのそのビミョーな感じ

もしかしたら**“未病”**かも



イライラ、ウツウツ、冷え性や生理のトラブルなどの不調は“未病”かもしれません。

未病女子をサポートするためのサイトです。
<https://joshi.me-byo.com/>

未病女子に役立つ情報をLINEで配信中！
詳しくは未病女子LINEかながわ。



診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

ビタミンDについて

清川村のみなさん、こんにちは。今月は平山が担当します。

今回はビタミンDについてお話しします。ビタミンDは、骨の健康や免疫機能を支える重要な栄養素です。特に骨を強くするために必要な、カルシウムの吸収を助ける役割があり、ビタミンDが不足すると、骨の弱化や骨粗しょう症のリスクが高まります。また近年の研究では、ビタミンDが免疫機能を強化し、風邪やインフルエンザの予防にも効果があることが示されています。他にも肌の健康を保ったり、心のバランスを整えたり、糖尿病予防など、さまざま

な効果があると言われています。

ビタミンDは食事から摂取できます。主な供給源は、魚類(サーモンやサバなど)や卵黄、キノコ、海藻などです。しかし、ビタミンDの約8割は皮膚で合成されるといわれています。そのため日光浴が重要な役割を果たします。

特に冬場は日照時間が短く、室内で過ごす時間が増えるため、ビタミンDが不足になりがちです。日光浴を意識的に取り入れることが、ビタミンD不足を防ぐ効果的な方法です。天気の良い日には短時間でも外に出て、日光を浴びるようにしましょう。顔や手などの露出した部分に15～30分程度日光を当てることで、ビタミンDの生成が促進されます。

寒さが厳しくなってくるので、体調に気を付けてお過ごしください。

休診日：11月2日(土)、30日(土)

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

厚揚げと小松菜の煮物

エネルギー	95kcal
タンパク質	6.6g
脂質	4.6g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	87mg



材料(2人分)

- ・厚揚げ 1/2枚
- ・小松菜 1/2束
- ・だし 1カップ(200ml)
- ┌ 酒 大さじ1/2
- └ **A** 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- ┌ みりん 大さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きし、ザルに上げる。縦半分にして1cmの厚さに切る。
- ② 小松菜は根元に十字の切り込みを入れ、長さを4等分に切る。
- ③ 鍋にだしを煮立てて、**A**を加え、厚揚げを入れて煮る。煮立ったらふたをして4～5分煮る。小松菜を加えて混ぜ、さらに3～4分煮る。

清川村食生活改善推進団もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861