



# シルバー ささえ隊 通信

2019年2月号 Vol. 11

冬本番ではありますが、コタツに入ってテレビを見ているような生活ではなく、屋内にいてもストレッチや軽運動をするようにしましょう。また、体調だけでなく、大雪で数日間外に出られなくても困らないよう、食料や日常生活品を買い置きする等して、万全な体制にしてこの冬を乗り切りましょう！

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。今回は栃尾地域のまちの駅をご紹介します。

## 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！

### まちの駅 栃尾表町雁木の駅



まちの駅『栃尾表町雁木の駅』は、無料の休憩所やトイレを借りられるだけでなく、県内の大学生たちがデザインし、また実際に建築されている雁木（豪雪地帯で雪よけのために家々の軒のひさしを長く出し、冬の生活道路となっているもの。）の模型が整然と展示されているところ。この場所は、地域の高齢者の憩いの場として介護予防体操やお茶飲み会などとしても利用されています。

今回はちょうど地域住民の方々が集まっているところにお邪魔し、取材させていただきました。皆さん、楽しそうに会話しながら体操やお茶のみをされており、憩いの場になっているのが良くわかりました。ハッピー体操を一緒にさせてもらいました！年末年始以外は開館しているとのことでしたので、寒いからといって家に閉じこもるのではなく、近くにある雁木の街並み等を見に行ってみてはどうでしょうか。



「9時～16時の間で開館しているので、気軽に立ち寄って！」と 管理人も兼ねている大港さん



無理はしない程度にストレッチや体操をしています。



毎回、お茶当番を決めています。

# 「シルバーささえ隊」新規賛同者のご紹介です！

◎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」。この度新規に賛同いただいた栃尾地域の「㈱大崎自動車」さんをご紹介します。

日中、高齢のお客さんとお話しているだけでも見守りになっているんだなあ〜と気づきました。  
また、私も介護の経験をしているから、介護しているお客さんと 1 時間も話をすることがあります。人と話をすることで少しでも気持ちが楽になってくれれば嬉しいです。



取材をさせていただいている中で、最近、新聞等でも話題になっている「高齢者の運転に不安がある」というお話がありました。

新潟運転免許センター長岡支所には「**運転適性相談窓口**」があります。  
高齢等により、運転に不安を感じている方やそのご家族から運転免許の更新手続きが出来るかどうか、相談を受け付ける窓口です。看護師資格を持つ職員が相談に応じてくれます。  
詳細は新潟運転免許センター長岡支所（☎22-1050・内線 221）へお問い合わせください。



長岡市では自主的に運転免許を返納した方に対してバス券やタクシー券を配布する「**高齢者等運転免許自主返納支援事業**」を行っております。  
詳細は市民課防犯交通係（☎39-2206）へお問い合わせください。



※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》	