



# シルバー ささえ隊 通信

2020年2月号 Vol. 13

ついに東京 2020 オリンピック・パラリンピック開催の年になりましたね。皆様も「代表選手には負けないぞ！」という心意気で、でも無理しない範囲で体を動かすようにしていきましょう。

この冬は今のところ全国的に小雪傾向ですが、いつ大雪がやってくるかわかりませんので、あわてて日常生活品を買い込むのではなく、心にゆとりを持つためにも備蓄しておいて、冬を乗り越えましょう。

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。今回は地域住民が集まってくる越路地域の酒飯店さんをご紹介します。

## 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！

### 真ごころの舗 さけ酒のさとう



越路地域の釜ヶ島にある酒飯店『酒のさとう』さん取材させていただきました。

こちらの酒飯店さんでは店内ではなく、奥の部屋に上がってお茶飲みして頂くお客様が、ほぼ毎日あちらこちらからいらっしゃるそうです。中でも80歳以上の方も頻繁に来てくださるとのことです。「酒飯店ということもあっておじいちゃん達も遊びに来やすいんでしょうね〜…ちょっとした異常を感じることもあって、医者に診てもらってこい！ってお節介したり、一人暮らしのおばあちゃんなんかと料理の話で盛り上がると、そのまま一緒にスーパーにお買い物に行ったりねえ。」と『シルバーささえ隊』の目的である『あいさつ』・『助け合い』・『見守り』の全てを網羅した活動がこの酒飯店さんではあたりまえのように普段の様子となっています。

そして、年3回、店内イベントを開催しており、昨年4月には地域の70〜90歳代の40名を募り、ギター演奏と唱歌を楽しむ会で、大いに盛り上がったそうです。

これからも笑い声の絶えない、元気いっぱいのお店であり続けてください。

お茶飲み場の窓から地域の人を通るのが見えると「来いて〜！」って呼んで、おしゃべりお茶飲みが始まったりします(笑)



癒しの空間



1年間で延べ1,000人以上の方からここに上がっていただきました。嬉しいことですね。



# ～「オレンジカフェ」のご紹介～

「オレンジカフェ」って何??

身近にある「カフェ」のように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流などで楽しく過ごす、そんな場所です。長岡市と、家族の会・関係機関が協働で市内15か所で行っています。開催日時・場所については長寿はつらつ課（TEL：39-2268）までお問い合わせください。

こののぼりが  
目印です



**対象**

- 認知症の心配がある人や現在治療中の人
- 介護をしている（経験のある）人
- 認知症に関心のある人
- 「近所にあるから行ってみたい」「お茶飲みがしたい」などどなたでもご参加いただけます!

**内容**

- 参加者同士の情報交換や相談
- 介護者や専門職からのアドバイス
- 講座やリフレッシュのためのイベント など

**参加費**

1回につき **100円**  
(内容によって、別途材料費などの実費負担があります。)

参加の際には、各カフェにお問い合わせください









長寿はつらつ課 電話 0258-39-2268

※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。	