

周囲との関わりが 暮らしの支えに

川西小学校地区福祉委員
岡崎 由美子 さん



憩いの場
ふれあいサロンを運営

「愛着のある場所で、最期まで過ごしてほしい」

そう話すのは、川西小学校地区で福祉委員として、23年間活動する岡崎由美子さん。「ふれあいサロン」を開催するなどして、高齢者の地域での暮らしをサポートしています。

「高齢になると、長い距離を歩くことが難しい人も多いです。皆さんが足を運びやすいように、地区内10カ所ので、サロンを開催しています。1つのサロンに40人以上の参加があることも。コロナ禍で、近所の人も話す機会が少なくなっているのですが、サロンで集まることが、日々の楽しみになっているようです」

65歳以上の人なら誰でも参加でき、手遊びや健康体操、ビンゴゲームなどを行っているそうです。

ここ2年間は、新型コロナウイルス感染症の影響で、開催できない時期もありました。「家から出ない日が増えて、1人暮らしの人の孤立が進んでしまうことが心配でした。誰とも話さないと頭を使わな



くなって、認知機能も低下してしまいますから。そこで、福祉委員会で、脳トレニングの問題集を配ったんです。多くの人が好評の声をいただきました。サロンが開催できないときでも、つながり続けることが大切ですね」

住み慣れた場所で
見守り合って暮らす

活動する中で、少し心残りだったこともあるそうです。

「いつもサロンに来てくれる仲の良い3人がいました。1人が施設に入所したことをきっかけに、残りの2人も立て続けに施設や子どもの元へ。困ったときに頼られて、相

談できる人が近くにいたら、ここに住み続けられたかもしれません。交流の機会をもっと増やして、つながりを深めていきたいです」

近所での関わりが薄い人は、いざというときに困ると岡崎さん。

「つながりづくりは、私たちの活動はもちろんですが、高齢者本人の気持ちや行動も大切です。住み慣れた場所でも、最期を迎えたいということからは、多くの人が望むことですよ。日頃から積極的に周囲と関わることで、助け合える関係を築けます。みんなで見守り支え合える地域をつくっていきましょう」

おとな子ども
食と育つ

保健センター
☎ 072 (758) 4721



缶詰で作る災害食



耐熱用のポリ袋でバッククッキング
災害時の限られた資源や状況下でも
ローリングストック(備蓄品)で作れるメニュー



詳しくはこちら

レシピ提供/大阪青山大学学生 調理協力/川西いづみ会

焼き鳥缶を使ったカレーうどん

●材料 1人分
うどん(乾麺) 60g、タマネギ 1/2玉、カレールー 約10g(固形のもの1/2個)、焼き鳥(缶) 1缶、水 400ml
熱量(おとな1人分) 393kcal、塩分: 5.3g

●作り方
①タマネギを薄切りし、ルーを刻む。うどんは半分折る。
②耐熱性のポリ袋を2重にし、①と焼き鳥、水を入れて空気を抜き、ポリ袋の上部をしっかりと結ぶ。
③沸かした湯に②を入れ、途中でトングなどで袋を外側からほぐしながら20分加熱する。

缶詰いっぱいサラダ

●材料 2人分
ミックスビーンズ(缶) 60g、ホールコーン(缶) 50g、ツナ(缶) 30g、マヨネーズ 小さじ2、酢 小さじ1、塩・コショウ少々
熱量(おとな1人分) 140kcal、塩分: 0.5g

●作り方
①ミックスビーンズ、ホールコーンは酢で下味を付ける。
②①をツナ、マヨネーズであえ、塩・コショウで味を調える。

消費生活センターだより
消費生活センター
☎ 072 (740) 1167

コンサートチケットが届かない

購入したのは公式サイトではなく
海外のチケット転売仲介サイトだった

【事例】人気のコンサートチケットを、ネットで2万円で購入した。コンサートまで2週間を切ったのに、チケットが届かない。調べたら購入したサイトは公式販売サイトではなく、公式サイトでは1万円だった。だまされたのだろうか。(10歳代女性)

【回答】相談者が利用したのは、海外の転売仲介サイトで個人が出品したチケットでした。仲介サイトを利用した売買は、購入者と出品者の個人間取引なので、まずは出品者と話し合って解決する必要があります。連絡が取れない、チケットが届かないといった場合はサイトの補償を受けられることがあるのでサイトへ相談するよう助言しました。

ネットでチケットを購入する際、転売サイトが検索画面の上部に出てくるので、公式サイトと間違えて購入したという相談が多くあります。一旦購入してしまうとキャンセルできないので注意しましょう。

人気のコンサートチケットは第三者への譲渡、転売を禁止している場合が多く、入場の際に、公式サイトからの購入者であることを確認するために身分証の提示を求められることがあります。本人確認ができないと、転売チケットは無効にされて会場に入れない恐れも。転売サイトと分かって購入する時は、チケットの規約をよく確認しましょう。

また、令和元年にチケット不正転売禁止法が施行されました。興行主が認めない不当な高額転売はできません。譲渡する場合は、興行主の認めるチケット譲渡方法を確認して下さい。公式リセールサイトを利用できる場合があります。

生きる
人権推進課
☎ 072 (740) 1150

「見える」と「見えない」 Vol.3

相手のことを知ろうとすることが
人権を考える第一歩

10～11月号のコラムで話題にしている女性は、白杖を使いサングラスを掛けていますが、全く見えないのではなく重度の弱視です。

どのくらい見えているか私には想像できませんが、右目にスマホを密着させると少し見えるようです。スマホ画面が完全に見えなくても、スマートフォンはネット情報を読み上げてくれますし、いろんなアプリが生活をサポートしてくれているそうです。

例えば、部屋の中でピアスを落とした時や、冷蔵庫の中の食品の消費期限を忘れた時など、慌てずアプリを立ち上げてSOSサインを発すると、全国にいる登録ボランティアの中から、気付いた誰かが応答してくれます。

事情を話した後、スマートフォンのカメラでソファの下を映したり、瓶詰のラベルを映せば、すぐに「あったよ、2時の方向40度」とか「大丈夫、まだ食べられるよ」とか教えてくれます。とっても便利ですよ。これって視覚障がい者だけでなく、忘れっぽい人や老眼の方にも役に立ちそうです。

このコラムを読んで、そんなアプリを検索してみるだけでもOK。今まで知らなかった相手のことを知ろうとする興味・好奇心こそが人権を考える第一歩なのです。

そんなあなたは、明日、街中に出たら気になることがいっぱい出てくることでしょう。今まで見過ごしていた点字ブロックは、視覚障がい者用のはずなのに、何で黄色いのだろう…とかね。

(motto ひょうご事務局長 栗木剛)