



お隣さん、お留守？それとも…

～ 市役所の職員が対処します ～

「新聞が溜まっている」「電気が点けっぱなし」「雪片付けがされていない」など、新聞配達員が異変に気付いて通報したというニュースを見かけることが多くなりました。

隣近所とのコミュニケーションが希薄になってきた今、市では孤独死を防ぐために、現在、新聞社、郵便局など44の事業所・団体と『見守り協定』を結んで協力を頂いております。それによって平成27年度には42件の通報があり、実際足を痛めて動けなくなっていた方を救ったこともあるそうです。

では、ご近所で「ちょっといつもと様子が違うんだけど…」と気になっても『見守り協定』を結んでいない私たちはどうすればいいのでしょうか。警察？でも色々聞かれるのも面倒くさいし… そんな時は気兼ねなく『弘前市役所介護福祉課高齢福祉係』に連絡すれば、担当の職員が確認に来てくれるそうです。ご存知でしたか？

市では今後、市民やボランティアサークル、市民団体の方にも研修会に参加してもらい、「見守りネットワーク」という市の出前講座も大いに利用して『近所の見守り』に関わっていただきたいとのことです。

全国的にひとり暮らしの孤独死が社会問題になっている今、皆がほんのちょっとお手伝いする気持ちを持つことで、自然とひとり暮らしの方を地域で見守る体制になっていくのではないのでしょうか。

通報先 弘前市役所 35-1111 『見守りの通報です』とお話ください。

平日8:30～17:00までは

『介護福祉課：高齢福祉係』「40-7114」まで



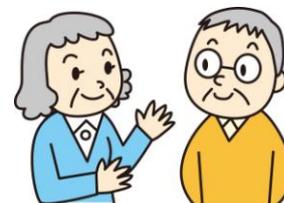
町内の民生委員さんも見守っています。

地域の皆さんが安心して生活できるよう、ボランティアで相談や支援活動を行っているのが民生委員です。(児童福祉法により児童委員も兼ねている)

弘前市全体で383人(平成27年4月現在)、各々の町会で個人の人格を尊重しながら、相談内容やプライバシーの保護に配慮し活動をしています

ひとり暮らしの高齢者の見守りも活動のひとつです。ある民生委員の方は、たまたま訪問した高齢者の様子が普段と違っていたので救急車を手配。脱水症状だったようでした。その後、回復し「命を助けてくれてありがとう」と言われ「民生委員をして人を助けることができそしてお礼を言われ嬉しかった」と話してくれました。

いくつかの町会では【ひとり暮らし高齢者給食(配食)サービス事業】を月1, 2回程度行っており、近くの公民館や集会所で会食をしているそうです。このような会に参加し、隣近所と交流を持つことがひとり暮らしの高齢者の方にとっては大切な気がしました。





桜祭り 英語で観光ボランティア

弘前市英会話サークル『グロービッシュ』代表：千葉賢二

今年度から『グロービッシュ』で英語観光ボランティアを行う事になりました。弘前を訪れた外国人のために4大祭りで行う予定です。先駆けとして、弘前さくらまつりでボランティアを実施し、たくさんの外国人の観光客をおもてなし致しました。

ボランティアを通じて普段サークル活動で練習した英会話を実践できる機会ができて、参加者はとても満足していました。私個人としても英語はもちろん地域についてもっと知らなければと再認識させられました。いろいろな国の観光客の方と触れ合うことができ、尚且つおもてなしに役立ち、このボランティア活動を行う事ができて大変良かったと思います。

普段英語を話したいけど、実際使う場面がない。英語のスキルがあるけど、発揮できる場所がない。この英語観光ボランティアはそんな人にぴったりのボランティアです。ボランティアの参加者は英語を話す機会が増える、外国人観光客からすれば英語で案内されるので、win-win（お互いにとって満足な状態）な事だと思えます。英語力に自信がない方でも、英語の堪能な日本人もしくは日本語の堪能な外国人とグループで案内活動を行いましたので楽しんで頂けたと思います。私たちの観光ボランティアは、歴史等の知識はいりません。簡易的な「トイレはどこですか？」等の質問に答えるコンセプトで行っております。

今後東京オリンピックが近くなるにつれて、弘前への外国人観光客もますます増えてくると思います。地域の為にこれからもグロービッシュは貢献していきたいと思えます。

弘前市英会話サークル『グロービッシュ』携帯 080-9073-0690

Eメール kenji07281984@yahoo.co.jp



♡ ちょこっとボランティア ♡

お友達を呼んで、大好きな料理でもてなしているという0さん。その人の好みを考えながら作る料理は楽しく、こちらの心遣いに気づいてもらうとさらに嬉しいので、自分もてなされた時は感謝の思いを口に出して伝えているとのこと。誰でも褒めていただくと癒されますよね。言葉ひとつでも、ちょっとしたボランティアにつながります。



豆知識 キャベツ

万能野菜のキャベツですが、発熱時の熱を下げるという効果があります。

一枚の葉を帽子のように被るとキャベツの陰性（アルカリ性）が熱の陽性（酸化している血液）を中和し熱を下げてくれます。しかもキャベツの凄いところは「体内の毒素も吸い取ってくれる」ということ。{熱を吸い取ったキャベツを食べると体内にまた毒素が入ってしまうので「ありがとう」と感謝し捨てましょう。}

冷却シートがあるじゃない・・・

確かに現代は便利な物があります。ただ、肌の弱い方や乳児に使うのはためらってしまいます。

キャベツは乳腺症の時も優しく冷やしてくれますし、炎天下の農作業時は帽子の中に葉を一枚被ると熱中症対策にもなりますのでお試しあれ（笑）。

*ひとつだけ注意

キャベツは「アセトアミノフェン」という成分を体外へ排出させてしまう作用があります。この成分が含まれている解熱鎮痛剤の薬を飲んでいる時は、キャベツを食べないようにしましょう。



編集後記

東日本大震災から5年の月日が流れました。

2013年6月15日に野田村の仮設住宅の集会所で出会った方々は元気でお過ごしでしょうか？

三陸産のラベルを見るとつい買ってしまふ。野田村特産の『のだ塩』を産直市場『あねっこ』で見つけた時は嬉しかった。震災の何年か前、気仙沼から久慈まで車でのおんぼり旅の途中に『道の駅：野田』で買った記憶があったから…。私にできる精一杯の復興支援かな。生きていれば忘れてしまいたい事は山程ある。でも忘れられない、忘れてはいけない事も…。



「ボランティア入れて下さい、その傘に」

ボランティアスタッフ：奈良岡

☆新しくスタッフに加わって頂きました☆

<製作>市民ボランティアスタッフ<製作協力>弘前市ボランティア支援センター
〒036-8355 弘前市大字元寺町1-13 弘前市民参画センター内
TEL: 38-5595 FAX: 36-1822
HP: www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/

※ URL が変更になりました。
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。

