

や

っぱりええなあ。総社のまち

地域でつくる 安全なまち (地域防犯活動)



最近では、かつて例を見ないような凶悪犯罪が日々当たり前のように報道されています。特に、弱者である子どもを狙ったり巻き込んだりした犯罪は、とどまるところを知りません。

私たちも、市内での不審者出没情報を耳にするたびに、他人事ではないことを自覚させられます。このような状況は、地域と住民の関係の希薄化によるところが大きいのではないのでしょうか。

市内では、地域の安全は自分たちで守ろうと数多くの町内会や団体が地域防犯活動を行っています。

地域防犯活動で一番多いものは、子

どもたちの登下校時の安全を守るための見守り活動です。最近では、同じ小学校区内の町内会同士が連携して子どもの見守り活動を行う地域も増えていきます。また、活動が広範囲になったこともあり、青色回転灯を装着した車でパトカーさながらに地域をパトロールすることを考えている町内会もあります。(青色回転灯の装着には許可が必要です)

このように、活動の輪が市内各所で確実に広がりを見せていることは、犯罪の抑止に絶大な効果があることはいうまでもなく、これらの活動により地域のひとと人の輪も確実に広がっている

ものと思われれます。皆さんの地域では、どうでしょうか。

まちづくり支援室では、町内会や自治組織が行う防犯活動に関し必要となる帽子や腕章、青色回転灯などの活動資材の購入に対し補助金を出し、防犯活動の支援を行っています。この補助金についての詳しいことは、まちづくり支援室までお問い合わせください。

真新しいランドセルを背負った新1年生が小学校に通いだす春も、もうすぐそこまで来ています。今一度、地域の安全について考えてみてください。

問い合わせ まちづくり支援室まちづくり支援係(☎0242)

介

護保険

高齢者の笑顔を ずっと守っていくために……

～高齢者虐待への対応～

最近ニュースなどにも取り上げられる家庭での高齢者虐待。地域包括支援センターの活動のなかでも直面する大きな課題の一つです。これは、ただ憎いから、腹が立ったからといった単純な問題ではありません。「周囲に迷惑を掛けたくない、介護は家族でなければ」という家族の考え方や、一生懸命に介護しようとしたことが、逆に虐待につながるケースも見られます。

高齢者への虐待は、家で抱え込んでいるため、発見をむずかしくしています。介護保険のサービスはあっても、サービスを利用しなければ介護者の負担の軽減にもつながらず、問題が重度

化、複雑化してしまうこともあります。虐待を受ける側への介入も必要ですが、介護者に対しての援助も必要です。

「同居していても、必要な食事も与えてもらえなかった」「必死に介護するが、介護者も高齢で限界を感じ、自暴自棄に陥った」「認知症の家族を一生懸命に介護するなかで、なぜ気持ちが悪くないのかとカッとして手が出てしまふ」「家族からの虐待により自分の生まれ育った家を泣く泣く出て行かなくてはならなくなった」。こういった人々をどのように支えていくことができるのでしょうか。介護保険のサービスをうまく利用して一人で背負いこまないこ

と、家族や地域の人の支えがあることが大切です。特に、話を聞いてくれる人の存在はとても重要なものになります。

だれしも安心して生活する権利をもっています。一人で抱え込まず、一人で悩まず、地域包括支援センターに気軽にご相談ください。深刻な問題とならないように皆さんと共に支援していきます。また、もしかしたらという心当たりがあれば、早期発見、早期対応への一つの鍵となりますので、ご連絡ください。

問い合わせ 介護保険課地域包括支援センター(☎0244)

健

康アドバイス(吉備医師会から)

生活習慣病予防と 食生活



薬師寺 渉 医師

食生活の偏り、運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣の乱れによって起こる病気を生活習慣病と呼んでいます。高血圧症、高脂血症、糖尿病などがその代表的な病気です。どれも放っておくと死亡に至る怖い病気です。生活習慣病の予防には、適度な運動、バランスの良い食生活、禁煙、ストレスの解消、お酒を飲み過ぎないことなどが重要です。今回は食生活についてお話しします。

① いろんな種類の食べ物を食べよう

いろんな種類の食品を食べ、栄養バランスを乱さないよう心掛けましょう。目標は1日30品目です。外食の多い人

は、品数の多いメニューを選んだり、野菜を一品加えたりしましょう。不足しがちなカルシウムは、牛乳、小魚、海藻で補いましょう。骨粗しょう症の防止に有効です。野菜も1日350gは食べるよう努力しましょう。野菜には、コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ作用があります。

② 3食同じカロリーを取りましょう

夕食の後は一般的にあまり体を動かすことが少なく、肥満の原因にもなります。そこで、朝食をしっかり取って夕食は腹八分目、夜食は食べないことを心掛けましょう。

③ 薄味に慣れましょう

塩分は1日10g以下、砂糖も控えめにとるよう心掛けましょう。高血圧や糖尿病防止に有効です。

④ 動物性脂肪は控えめにしましょう

卵、肉類を食べ過ぎるとコレステロールが上昇し、血管の硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳血栓の原因になります。植物油の使用や魚を食べる(週3・4回)よう心掛けましょう。

このほか、料理は小さな器に小分けすることや、果物を取り過ぎないことにも気を付けましょう。一度にこれら全部を実行することはむずかしいかもしれませんが、少しずつ実行してみてください。

市

長室から

『生涯学習』

本年は、第19回全国生涯学習フェスティバルが11月2日から6日まで、岡山県内全域で開催されます。

本市の市民憲章にも、「生涯学習び明るい家庭を ぎずきましよう」となっており、人は学ぶために生きていると言っても過言ではないと思います。

知識、技術を得るために、あるいは趣味の領域で学ばれる方もおられるでしょう。しかし、生涯学習の大きな目標は人格の完成にあるのではないかと思います。

「論語」の研究者でもある伊與田寛氏は、人間の徳性など、本質的な部分を探究するのが、『人間学』であり、知

識、技術など世の中を渡っていく上で必要な学びを『時務学』と呼ばれています。論語は人間学の書であり、その神髄を端的に表現したものが、四書五経の『大学』です。『大学の道は、明德を明らかにするに在り』と、されており、明德は人間の内にある太陽のようなものであり、その明德に「我」「私」「欲」などの雲や霧がかかれば、せっかくの徳が隠れてしまうので、心を養いそれを取り除くよう努めなければならないとされています。

市内山田に鬼ノ身城址があるが、『瀬戸の軍狼』(著者：井瀬伴)という本の中に次のようなエピソードがある。天

正3年、毛利元清に攻められた時、城主は20歳の上田孫次郎実親であり、籠城の将兵を助けるため切腹している。毛利の使いの者が城を訪れた時、城主はこれから切腹するというのに、書見台の前に正座して読書していた。心境を尋ねられて「あと幾許もなき生涯と思えばこそ、なお時を惜しまねばならぬと思ったまで、至らぬ身ゆえに迷うて、衆人に見苦しき様を見せとうはな

い」と答えた。まさに名将であった。

「生涯学習」、文字どおり生ある限り、学んでゆきたいと思っています。

総社市長 竹内 洋二