

ふくしまより

西御料地区社会福祉協議会

2022年(令和4年)
10月発行

第2号



西御料地区社会福祉協議会

副会長

佐々木 紀好

「こんな日本だったら」

物価が上がれば、年金もそれにふさわしく上がり、国の税収は、収入に応じて取られる累進制の所得税と、黒字の企業にだけ課せられる法人税でまかない、消費税など庶民を苦しめる税金はなし。生活に困れば遠慮なく生活保護などの公的援助を受けられる。教育は大学まで授業料は無料。学校給食と医療、介護の費用も無料。最低賃金は全国一律で時給二千円に。日本がこんな国だったらなと夢想しています。北欧ではすべてではありませんが実際に実現しています。

ロシアのウクライナ侵略に乗じて、軍事費を今後五年間で今の二倍にしようともくるむ動きもありそうなの？ そうすると、減らされるのは社会福祉の予算であり、消費税の増税も考えられます。税収でいえば、今や所得税、法人税を抜いて消費税が最大になってしまいました。消費税は所得の少ないほど厳しく影響します。この物価高騰の折り、せめて諸外国なみにせめて5%に減税すべきです。戦争につながる軍事費を増やすのではなく、九条をもつ国として平和外交に徹すべきではないでしょうか。

ふだん思っていることを書いてしまいました。よろしくお願いします。

自立した生活を続けるために

日本介護予防協会では、「『健康寿命』は、健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間」と定義づけています。つまり、日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送っている年数のことです。

日本介護予防協会が薦める対策は以下の通りです。

運動 運動を制限されるような病気や障害などを抱えていないのであれば、適度に体を動かすことを習慣化する。

食事 主食は穀物などのご飯、副菜では、ビタミン類やミネラル類が多く含まれる野菜、良質なタンパク質・脂肪が摂れる魚介類などバランス良く摂る。十分に噛み、唾液を十分に分泌させる。

睡眠 毎日の睡眠は、良質かつ十分な時間を確保する。健康寿命を延ばすために一番手軽に実践できる対策。

年を取ると良質の睡眠をとるのは難しいですが、規則正しい生活で短くても熟睡することが大切なようです。脳や筋肉の細胞が生まれ変わるには原料が必要です。「バランスの良い食事」が最も簡単で大事ではないでしょうか？

高齢になってからも間に合う対策ですが、若いうちから気をかけ、しっかり習慣づけておくことで「健康寿命を延ばす。」ことに繋がるはず。特に成長期のお子さんの食事を管理するのは大人の務めですね。

<文責 手塚>

「子育てサロン」は二〇二二年（平成二十四年）二月に開設し、今年で十一年目を迎えます。

参加していただいた親子は名簿受付でのべ四〇〇人超。多くの皆様に利用していただいたことを感謝申し上げます。

この数年は「コロナ感染防止対策の影響」で参加者は減っていますが、今年は通年で開催しております。

「子育てサロン」のメリットは、参加されたお母さん方が「悩んでいるのは私だけではない」と実感できることに尽きます。

特に第一子を育て中のお母さん方にとっては、全てが手探り中。産後の一〜二ヶ月は実家などの助けがあっても、日常生活に戻れば、日中は一人で赤ちゃんに向き合わなければなりません。

生後二ヶ月頃までの赤ちゃんは欲求の全てを「泣くこと」で表現します。「おしめが濡れた。」「おなかが空いた。」「どこかが痛い。」「眠たい。」などなど…。お母さんはその度に「泣いている原因」を一つ一つ探りながら確認し、対応していく。「泣いている」原因が一度で把握できることなどまずありません。その他にも洗濯・掃除や家族の食事、さらに自分の産後の体調管理。ストレスは深まるばかりで辛さや悩みを共感できる話し相手もない。思いあまって実家に電話しても決まって励まされるだけ。

サロンのスタッフは、みな同じ経験をしています。年月は経っておりますが十分悩みを理解できます。同じような体験を今まさにしているお母さん同士で話せばもっと共感できます。

その中には、一人目、二人目を子育て中の方もおられるので多様で新たな情報を共有することも可能です。

参加の当日は、お母さんとお子さんの体調を見て決めてください。会場では「体温測定」「手指の消毒」をしていただきます。お母さん方にはマスクの着用をお願いしています。

この後、十月二十八日（金）、十一月二十五日（金）、十二月十六日（金）、一月二十七日（金）、二月二十四日（金）、三月二十四日（金）の十時から「西御料地会館」で開催予定です。妊婦さんも大歓迎です。

【スタッフ】井口、遠藤、渡辺

「子育てサロン」に関する問い合わせ 渡辺時江 TEL. 66-0303

🚗 神楽・西神楽 地域包括支援センターからのお知らせ 🚗

貴金属買取詐欺に注意を!



○押しかけ訪問買取（押し買い）

事前連絡なしに突然自宅訪問し、十分な説明もなく貴金属を強引に買い取るケースです。「早く売らないと大損しますよ」といった、言葉を投げかけ、その場で考える時間を与えず相場より安い価格で買い取る詐欺です。



絶対に家の中に入れない!!

○不用品回収という名目の貴金属買取

電話で「ご自宅の不用品を買い取ります」といったような連絡をし、訪問したときに「使わない宝石や貴金属、アクセサリなどはありませんか?」と尋ね、貴金属を安く買い取る詐欺です。本来の目的は貴金属ですが、「不用品の回収を引き取る」などの言葉で勧誘してきます。



絶対に訪問を断る!!



当センターの圏域内で今回、紹介した詐欺と類似する事例が発生しました。自宅にこのような方が訪問してきたら、「古物商免許などの提示を求め、悪徳業者でないか確認する」「買い取り条件の明記された書類をもらう」などの対応が必要となります。

もし、被害に遭ってしまったら、消費生活センターや地域包括支援センターにも相談して下さい。

旭川市消費生活センター
22-8228
地域包括支援センター
66-5351

神楽・西神楽包括支援センター

緑が丘東3条1丁目10番30号グリーンパル内 TEL 0166-66-5351

この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金と皆様からいただいた住民会費によって発行しています。



赤い羽根
共同募金