

わたしの

# 健康自慢

今回は、イクメンパパの福原さん（山屋）に、家族の健幸（康）について話を聞きました。

「家族の笑顔は健康のバロメーターだからこそ、パパ・ママといった立場での役割分担ではなく、家庭全体の幸せにとつての最良の選択肢を考えています。」と話すパパの福原さん。

福原さんのお宅では、夫婦2人で協力しながら、現在は主にパパが家事・子育てを行ない、ママが仕事中心の生活をしています。福原さんのお宅にお伺いした際、子どもたちが笑顔でお手伝いをしている姿に驚きました。パパから「子どもたちには、楽しみながら家事や身の回りのことが学べるように遊び感覚を取り入れたお手伝いしてもらっています。例えば、寝る前の



↑子どもたちがお手伝いをしたらもらえるコインを使って、ガラポンにチャレンジしているところ

おきたづけでは、5分ぐらいの時間を決めて、アラームがなるまでに猛スピードで動いたり、洗濯物たたみではネットですぐに2秒でシャツをたたむ方法を実践して楽しんでいたりといった工夫をしています。子どもたちは男女を問わず、料理や洗濯に積極的に取り組んでくれています。」というお話が聞けました。

今年の夏休み中に、小学校1年のお兄ちゃんは、1人でカレーを作れるようになりたいとのこと。パパならではの子育て術で、パパも子どもも、もちろんママも笑顔がいっぱい。家族の笑顔は健康の源です。皆さんも家族の笑顔のために何か挑戦してみませんか。

### ●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53・2111（内線262・263）

## 高齢者の暮らしを地域でつなぐ、支え合おう

### ～9月は高齢者見守り月間です～

新潟県では、敬老の日を迎える9月を「高齢者見守り強化月間」と定めており、市では、毎年この期間に合わせ声かけや見守り活動を呼びかけます。

9月は、厳しい残暑が続くことから、熱中症などへの注意が必要です。特に一人暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯では、「今まで大丈夫だったから…」と、思っている、急に具合が悪くなることがあります。

また、市では、社会福祉協議会に委託し、おおむね80歳以上の一人暮らし高齢者と高齢者世帯（要介護認定者、介護予防事業や福祉サービスを利用している方は除く）を定期的に訪問して安否確認を行い、閉じこもりや日常生活機能が低下している人の発見に取り組んでいます。社会福祉協議会のヘルパーが訪問した際には、日ごろ困っていることなどお気軽にご相談ください。

高齢者を守るためには、日ごろから近所の皆さんが高齢者世帯への「見守り」や「声かけ」などを通して、さりげない支援を進めることが大切です。お近くの高齢者が、いつもと様子が違ったり、おかしいなと感じた時は、すぐに連絡をお願いします。

### すぐにできます

## 簡単支援のすすめ

- 1 高齢者にとって、ついでのごみ出し協力も大変大きな支援になります。
- 2 「具合悪くない？元気？」などと、ニッコリ笑顔で声をかけるだけでも大きな見守りになります。
- 3 回覧板を回すときは、声かけのチャンスです。声をかけるだけでも支援につながります。

### ●問い合わせ

介護高齢課高齢福祉係

☎53-2111(内線368)



高齢福祉係 加藤