



住みなれた  
場所で  
いきいきと  
暮らす

## 閉じこもりを防ぎましょう！

せたな町では、75歳以上の高齢者の63%が一人、または夫婦で生活されています。『住みなれた場所でない方々と、いきいきと暮らしていききたい！』これはみなさん共通の願いではないでしょうか。

しかし、元気に過ごされている一人暮らしの方でも、何かあった時のことを考えると、不安だと感じている方の声が多く聞かれます。

一人暮らしをしていると、人に合わせるのが大変だと思ったり、電話で買い物もできることから、人との触れ合いが少なくなる方がいらっしゃいます。

ある調査では、一戸建てに住んでいる方よりも集合住宅に住んでいる方に「閉じこもり」が多く、家事・食事を定期的に行わない方、長期的な計画（例えば子供の所に行く、病院受診の予定等）が無い方、自分は健康ではないから外出できないと思っっている方に「閉じこもり」傾向がみられます。

### 近所の方との交流を。

遠方にご家族がいる方は、子供に負担をかけたくないとの思いから、自分の状況を伝えていないとおっしゃる方も多いのですが、自分の近況を定期的に伝えることは大切なことです。

また、困った時に助け合える近所の方や近くにいる親類と、普段から交流することも大切です。

**ご自身のことでも、近所の方のことでも、心配なことがありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。**

**みんなで支え合っていきましょう。**

### 役目を持って外出を。

70歳代・80歳代での「閉じこもり」の割合は、極端には変わらないそうです。では、閉じこもりになる方と、ならない方ではどこが違うのでしょうか？

大切なのは、「働く場」であり、「地域の役割」での社会的活動です。畑仕事・町内会の役員・ボランティア活動・近所のお世話等、何でも良いので「役目」を持っていることです。

「役目」と言うと、責任があると考えがちですが、例えば老人クラブへの参加・趣味の会・介護保険を利用してデイサービスに通う等でも良いのです。近所の方と交流を持つ時間を作り、少しでも外出する用事を作ることです。

### 市民後見人養成講座を行っています

町では、成年後見制度を身近なものとし、弁護士等の資格がなくても、一定の研修を受けて認知症高齢者等の後見を行う、「市民後見人養成講座」を実施しています。

2月9日から、48名の方が熱心に受講されています。



### 【問い合わせ先】

- せたな町地域包括支援センター
- 北檜山区 健康センター内  
☎0137-84-5699
- 瀬棚区 瀬棚総合支所内  
☎0137-87-3311
- 大成区 大成総合支所内  
☎01398-4-5511

# もつすべい1年生

## ●北檜山小学校

近藤	三上	竹村	天羽	稲村	禰村	井村	花田	花田	尾野	本多	笹井	清水	上野	平野	河原	山原	鈴木	神野	齋藤	佐藤	中藤	綿山	井筒	田村	結城	八田	岡部	桃井	
芽生	乃愛	美緒	紫音	有虹	咲葵	真帆	葵依	胡桃	七海	梨乃	彩愛	陸人	優弥	大和	陸	駿矢	倭邑	丈迅	太翔	遥人	暖人	暉龍	凜土	凌雅	煌生	空大			
ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん
(洋人)	(玲)	(忍)	(竜太)	(祐二)	(智如)	(裕行)	(哲男)	(哲男)	(輝明)	(伸一)	(貴弘)	(英行)	(朋広)	(正志)	(泰平)	(美希)	(涼平)	(仁志)	(真愛)	(広人)	(康春)	(直人)	(健成)	(高郎)	(淳)	(雅志)	(由希)	(俊弥)	

## ●瀬棚小学校

川尻	岡本	岡本	多田	村井
真夕	蒼	要	彩乃	心春
ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん
(一敏)	(ひん太郎)	(ひん太郎)	(容将)	(貴大)

## ●久遠小学校

竹浪	平田	才門	伊藤	上田	高島	川南	澤田	齊藤	平山	稲船	浜高	細川	尾山	駒谷
瑠璃	咲輝	想来	睦希	楓鈴	楓鈴	愛奈	侑沙	健太	琉太	瓜太	權史	亮介		
ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん	ちゃん
(潤)	(大輔)	(勝之)	(羽生)	(一男)	(憲幸)	(哲)	(美花)	(直人)	(史明)	(洋志)	(正明)	(隆之)	(春美)	(正美)



今年4月に町内の小学校に入学する新1年生は、平成18年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた児童です。( )内は保護者名です。

転入してこられた方などで名簿に載っていない方や、住所が変わっている方は、教育委員会にご連絡ください。

### ■教育委員会企画総務課

担当/三浦

☎0137-84-5111

医療法人社団 陵仁会

**えんどう桔梗マタニティクリニック**

産科・4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実しております) 院長 遠藤 力 副院長 白戸 智洋

【診療科目】産科・婦人科 小児科隣接

【診療時間】日(第2・4)月火水木金土

午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00)	●	●	●	●	●	●

休診 日曜(第1・3・5)・祝祭日

※携帯、パソコンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可  
※初診の方でもご予約可(予約なしでの来院も可)  
ホームページ内(メールフォーム)からのお問い合わせは24時間可

随時福祉ハイヤーの送迎可(特別料金半額にて) 福祉ハイヤー TEL.090-7654-5554

入院設備完備 駐車場76台有り

函館市桔梗5丁目7-15 桔梗駅前通り中の沢小学校前

**TEL(0138)47-3001**

(有料広告)