

たよれーる みなみ だより

令和7年度
秋号

第2層協議体 『暮らしのいどばた会議』

『暮らしのいどばた会議』は住み続けやすいまちづくりのために何が出来るか自分たちで話し合う“ざくばらんな集いの場”です。

初めてとなる今回は会場を2つに分けて開催しました。町内会、老人クラブ、サロン、民生委員、警察、消防、学校、子ども食堂、介護福祉事業所、民間企業など、多様な立場の方が参加されました。

話し合いはお互いを知ることから始め、意外と知らない普段の活動について改めて知り合うことが出来ました。また、自分のまちのいいところや困るところを話し合い、防災や防犯、人とのつながり、交通や生活環境についてなど様々な声が集まりました。

まだ第一歩ですが、この声を積み重ねることが住み続けたいまちづくりにつながります。次回開催は1月下旬の予定です。

自分たちのまちのことを自分たちで考える。

自分たちで作っていく。

地域の皆さんの声をぜひ聞かせてください。

話し合いから
生まれる
地域力

認知症にやさしいまち恵庭

映画上映会

9月6日に映画「父と僕の終わらない歌」の上映会を行いました。

話題の映画ということもあり、過去最多400名以上の来場がありました。

認知症VR体験会

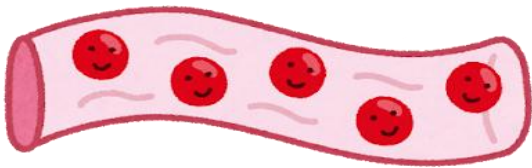
9月28日にVR体験会を実施。定員50名に達する、多くの方が参加されました。

市民の認知症への関心の高さが伺えました。

認知症は、誰もがなり得る病気です。認知症になってもその人らしい生活を営むためには、ひとりひとりが自分事として認知症を正しく知り、理解を深めていくことが、大切です。



はたらく血管 血管まもって 介護予防



血管を守るためには、高血圧症の予防が大切です。予防には、塩分のとりすぎを防ぐことが有効です。

1日の塩分摂取量の目安は、**男性で7.5g未満、女性で6.5g未満**とされています。普段の食事を見直し、少しでも塩分量を減らしてみましょう。

無理せず続ける減塩のコツ

調味料は減塩の
ものを



塩分0%
カット



調味料は、かけずに
“つける”



だしや 香辛料、酸味
や香りを効かせる



味気ないときは1品
だけしっかり味付け



他の料理
は減塩

あなたらしいこれからを考える

終活

「終活」と聞くと、“人生の終わりの準備”というイメージを持つ方も多いかもかもしれません。でも本来の終活は、“これからをより自分らしく生きるための活動”です。

気軽に始められることとしては、持ち物を見直したり、写真や思い出をまとめたり。医療や介護についての希望を、家族と話しておくこと（ACP：人生会議）も、大切な終活のひとつ。

こうした準備は、自分の気持ちを整理できるだけでなく、家族の安心にもつながります。「元気なうち」に考えておくことで、暮らしに前向きな変化が生まれます。



恵庭市では、終活のきっかけづくりとして「終活べんり帳」を配布しています。
たよれーるみなみでは、終活に関する出前講座や相談も行っています。



担当地区

有明町 大町 文京町
牧場 盤尻 桜森
恵央町 幸町 柏木町
美咲野 桜町 駒場町
白樺町 恵南

恵庭市みなみ地域包括支援センター（たよれーる みなみ）

〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6

TEL 0123-34-8467

E-mail minamihoukatu@gmail.com

fax 0123-34-8561