

大豊町の お達者さん 紹介コーナー

地域包括支援センター通信

【元気の源は“ジャンボ野菜づくり”】

「11月にはキャベツが採れる。腰をかけれるくらい、しっかりした大きなキャベツ！娘も喜んで食べてくれる。2月には普通の2倍の大きさのホウレン草が採れる。人の腰くらいの高さがあって皆喜んでくれるき作りがいがある。3月にはブロッコリーも採れる。今はちょうど芽が生えてきて育ってきゆうところ。こうやって野菜の世話をし、大きくなってくることが今の一番の楽しみ。できた野菜を人にあげて喜んでもらうと嬉しい。野菜が気になるき、この年になっても動けるんやろうね。」

【ジャンボ野菜の秘密】

「何事にもしっかりと施しをすることが大切。野菜も施しをしてあげると大きく育つ。うちの野菜は土にこだわっており、パークたい肥、油粕、苦土石灰を混ぜて土を作る。」



しもむら かんてつ
岩原 下村 皖徹さん
(86)

カリカリ梅



【味の感想】

ほのかな酸味と甘みで食べやすく、さっぱりとした味わいです。カリカリの食感が楽しく、何個でも食べられます。

【妻と一緒に築いてきた畑】

「妻と一緒に野菜を育てて、出荷をしていた。妻が56歳の時に脳出血で倒れてしまい、今は娘に手伝ってもらいながら野菜を育てている。自分もいろんな病気をし最近では膝の手術もして弱ってきた。今は妻と一緒に畑に行くことはできないが、野菜を作ることを生きがいに、やりたいことをとことんやっていく。」

【絶品★カリカリ梅】

「にがり入りの塩水に一晩漬けて、梅を食べやすく割ってから、25度の焼酎と氷砂糖、塩もみのシソで漬けると完成。新聞などにも掲載されたことがある自慢のカリカリ梅やね。」

【長生きの秘訣は“とにかくチャレンジすること”】

「気になったこと、やったことないことには、とことん挑戦することが大切。今までいろいろチャレンジしてきたけど、やってみたことで、自分に合う方法を見つけることができた。欲しいものは買ってみる、とにかくチャレンジすることが、長生きの秘訣やね。いかに楽をするか、極道であるべきなのかを考えて自分への負担を軽減している。」

大募集

引き続き、取材を続けていきたいと思います。
自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動など）をぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。自選、他選は問いません♪

問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター

みんなで防ごう 高齢者虐待

高齢者虐待とは、高齢者の尊厳を侵す深刻な問題です。特定の人や家族で起こるものではなく、どこでも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待が起こる要因は様々ですが、介護をしている家族などが心身ともに疲労し、精神的に追いつめられ、その結果虐待に至ってしまうというケースも少なくありません。

高齢者虐待はどうして起こるの？

次のような様々な要因が重なりあって起こるといわれています。

例えば…

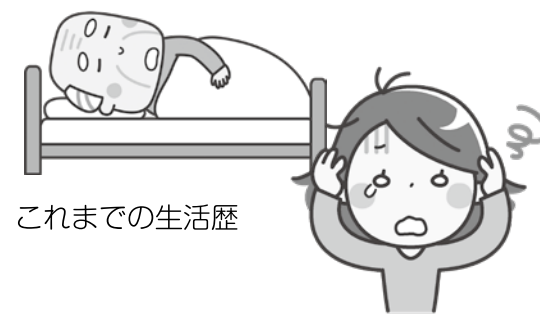
性格や生活歴 ……虐待をしている人や高齢者本人の性格、これまでの生活歴

経済的困窮 ……高齢者本人や介護者の経済的困窮

家族・親族との関係 ……他の親族の無関心により、介護者が孤立し問題を抱え込む

高齢者の身体状況 ……身体的配慮が必要な場合や、認知症による言動の混乱などで介護者に負担

介護負担 ……介護疲れや介護力の不足、介護者の持病などによるストレス



どんなことが「高齢者虐待」にあたるの？

【身体的虐待】叩く、つねる、殴る、蹴るなどの暴力

家から出さない、ベッドに縛りつけるなどの身体拘束

【心理的虐待】怒鳴る、ののしる、侮辱するなどの言葉の暴力

【性的虐待】合意のないあらゆる形態の性的な行為

【介護・世話の放棄、放任】必要な食事、入浴や排泄などの世話をしない

必要な治療を受けさせない

衛生状態の悪い劣悪な環境で生活させる

【経済的虐待】高齢者の年金や預貯金などを勝手に使う、財産を無断で処分する

『虐待者＝“悪者”』ではありません

虐待をするに至った背景には、様々な要因が考えられます。誰にも相談できず、虐待者が抱え続けている複雑な問題についても配慮する必要があります。

高齢者虐待を防ぐためにできること

- 1 声をかけ合えるご近所づきあい
- 2 小さな変化に気づく
- 3 もしかしたら・・・と思ったらまず相談



気になることがあれば、
大豊町地域包括支援センターへご相談を。