

あっという間に梅雨が明け、夏がやってきましたね。皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。猛暑の日々が続きますので、なるべく涼しい場所での「いーばしょ」活動やこまめな水分補給など、熱中症対策にしっかり取り組みましょう。

今回の「いーばしょ」通信では、健康づくりの他にも、防犯や交通安全や詐欺対策など、様々な情報を載せていますので、皆さまの生活にお役立ていただければ幸いです。

第2回 研究班先生方によるミニ講座

今回は「地域のつながり」をテーマに、根本裕太先生（東京都健康長寿医療センター研究所・研究員）がお伝えします。

皆さんがお住まいの地域では、ご近所とのつながりがありますか？

昨今のコロナ禍の影響により、対面での交流が制限され、感染予防のため外出を控えるようになり、地域のつながりの希薄化が全国的に危惧されています。

今年1月に、要介護認定を受けていない市内全ての高齢者の方を対象に調査を実施しましたが、その結果から市内における住民同士のつながりを見てみましょう。

地域のつながりが強い地域ほど濃い色で表しています（図1）。最もつながりが強い地域は盛里地区でした。

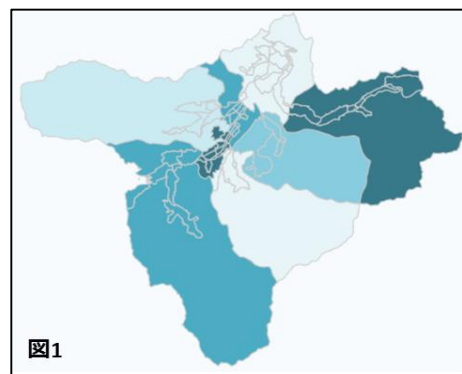


図1

住民同士でのつながりが強い地域では、地域内での犯罪件数が少ないとされています（図2）。

「いーばしょ」で出会う仲間のつながりは、住民同士の交流を促し、地域の見守り力や防犯力の向上にもつながります。これからも、活発に活動していきましょう！

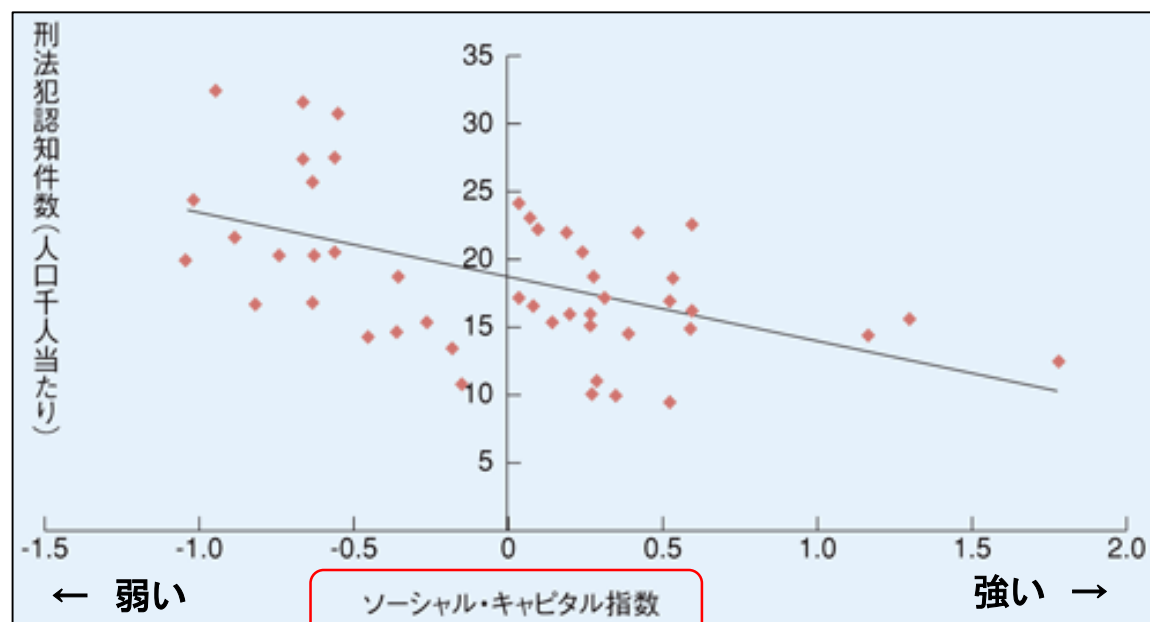


図2

地域とのつながりの強さを示す数値です！

出典：山梨県後期高齢者医療広域連合発行「わが家のレシピ」

コク旨！トマトスープ

＼卵サンド・さつまいもとレーズンの甘煮・ヨーグルトイチゴジャム添え／

体力をつけて夏を乗り切りましょう！



作り方

1. トマト、じゃがいも、たまねぎ、キャベツを1.5cmの角切りにする。
2. ブロccoliは小房に分ける。
3. ベーコンは1cm幅に切る。
4. トマト、ブロッコリー以外の野菜とベーコンを炒める。
5. 4.にトマト、ゆで大豆、白ワイン、コンソメ、水を入れ、煮立たせる。
6. 野菜がやわらかくなったら、ブロッコリーを入れ、しばらく煮る。
7. 塩・こしょうで味を調える。

トマト 100g
じゃがいも 40g
たまねぎ 20g
キャベツ 10g

ブロッコリー 10g
ベーコン 20g
ゆで大豆 10g
コンソメ 1.5g

白ワイン 10g
水 100g
食塩 0.6g
こしょう 0.01g

第2弾！ 栄養たっぷりレシピ

キャベツと豆腐のお好み焼き

＼パプリカの肉詰め・牛乳かん・ブロッコリーともやしのスープ／

作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んでしばらく置き、水気をきる。ボールに入れ、小麦粉、和風だしの素を加えてクリーム状になるまでよく混ぜる。さらに、細かく切ったキャベツ、桜えびを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1.を入れて丸く形を整え、蓋をして中火で焼く。Aを混ぜておく。
3. 両面をこんがり焼いて皿に移し、Aを塗り、かつお節、青のり、マヨネーズをトッピングする。好みで、紅しょうがをのせる。

材料（1人分）

キャベツ 100g
木綿豆腐 150g
小麦粉 50g
桜えび 1.5g
サラダ油 5g
和風だしの素 1g
かつお節 1g
紅しょうが 1g
青のり 0.1g
マヨネーズ 3g

A { 中濃ソース 5g
トマトケチャップ 5g
はちみつ 7g
しょうゆ 3g

セーフコミュニティ（SC）からのお知らせ

都留市は、地域住民と行政等が協働して地域の安全の向上に取り組む「セーフコミュニティ」として昨年8月に認証されました。

ここでは、「セーフコミュニティ」を推進する各委員会からの情報を「いーばしょ」の皆さまにお知らせします。



お口のケアに取り組みましょう！ - 高齢者の安全対策委員会 -

フレイル予防には、運動や食事、社会参加などが大切ですが、お口のケアも重要です。食べる、話す、表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔機能。日頃からきちんとお手入れをすることで、誤嚥性肺炎などを防ぐこともできます。毎日の歯磨き、舌ブラシの使用などに取り組みましょう。



舌ブラシ使用のポイント



- ・舌の清掃は1日1回、朝に行うのがおすすめ。
- ・鏡を見ながら汚れている部分だけを、磨きます。
- ・舌の奥から手前に優しくブラシを動かします。
- ・吐き気を防ぐために、舌は思い切り前に出します。
- ・一度でキレイにしようとせず、継続して続けましょう。



「サンクスハンド」を広めましょう！ - 交通安全対策委員会 -

市内の交通事故による死者および救急搬送者のいずれも、10代～20代の若者世代と高齢者が多くなっています。

交通安全対策の取組の1つとして、歩行者が横断歩道で「渡りたい」と運転手に意思表示するハンドサインである「サンクスハンド」を各地域で広めています。



じゃんけんのように、手を軽く上げ体の横で「グー」にします。その手を前に出しながら「パー」にします。



高齢者安全運転支援装置設置費補助金のご案内

高齢運転者による交通事故防止や事故時の被害軽減を図るため、ペダルの踏み間違い等による急発進等を抑制する後付け装置の設置費用の一部を助成しています。

対象者：市内に居住している65歳以上の方

補助額：対象経費の2分の1以内の額 ※上限30,000円（1,000円未満切り捨て）

お問合せ先 都留市役所 地域環境課 地域振興担当 ☎43-1111

特殊詐欺に注意しましょう！ - 防犯対策委員会 -

近年、高齢者を狙った電話詐欺が増えています。「自分は大丈夫」と油断せずに、詐欺の手口を知ること、慌てずに対応できるようにしましょう。



非通知の電話には出ない

知り合いや公共機関から非通知で電話がかかってくることはありませんよね。まず「怪しい電話かも」と疑いましょう。



「ATMで手続きができます」は詐欺！

ATMでお金が返ってくることは絶対にありませんので、詐欺を疑いましょう。市役所や金融機関の職員などが、ATMの操作を依頼することはありません。



架空請求のメッセージに注意する

「未納料金があります」「お荷物届けましたがご不在でした」などと携帯電話のショートメッセージを送り、お金をだまし取るケースが増えています。

『防災つるメール』を登録して、災害に備えましょう！ - 防災・減災対策委員会 -

台風時などの雨風が強いと、防災無線が聞こえにくいことがあります。防災無線以外の方法でも、以下のツールを使って災害情報を受け取れるようにしておきましょう。1人での登録操作が難しい場合は、ご家族や「いーばしょ」の皆さんでやり方を共有しましょう。



都留市防災公式ツイッター



フォローするだけでOK

都留市公式LINE



友達登録するだけでOK

CATV都留



防災無線が流れたら、11チャンネルをつけるだけでOK

『防災つるメール』の登録の仕方

- ・QRコードに携帯電話のカメラをかざし、QRコードを読み込む。
- ・立ち上がったメール画面から、空メール（何も入力しない状態のメール）を送る。
- ・仮登録受付完了のメールが届くので、メール内のURLを押す。
- ・やまなしくらしねっと（都留市メールマガジン）のページが開くので、「防災つるメール」にチェックを入れ、「確認」を押す。
- ・「防災つるメール」が選択できているか確認し、「登録」を押す。
- ◆ 防災無線が放送されると、放送内容がメールで届き、文章で確認できます。