



シルバー ささえ隊 通信

2022年2月号 Vol. 17

1年で一番寒い季節を迎えました。断続的に大雪も降っておりますが、いかがお過ごしでしょうか。屋内にいたることが多くなることで運動不足とならないように、ストレッチや軽運動を心掛けましょう。

さて、毎年9月と2月は高齢者見守り強化月間です。地域の温かい見守り活動をお届けします。今回は、上除町にある「ヘアロード」さんをご紹介します。

ご活躍ご紹介コーナー

「シルバーささえ隊」

の皆様による地域の見守り活動！

美容室 ヘアロード



店長 金内 安子 様

今回は、上除町にあります美容室『ヘアロード』さん取材させていただきました。こちらでは、お店での従来の美容室とお客様のご自宅や施設等へ出向く訪問美容室をされています。今までご自分でバスや自家用車を利用して美容室へ来られていたお客様も、次第に足腰の痛みなどが出て、通うのが大変になってきて、さらに、自分の身なりに気を遣う余裕も薄らいできた方が徐々に増えてきたと店長の金内様。ご自身の親御さんの介護から「訪問美容」や「送迎サービス（予約制）」を思いつき28年の月日が…。お客様との関わりから「誰かに（家族に）してもらうのは申し訳ない」「おしゃれに気を遣うより、生きるのに精一杯な時代を生きてきて、もう今更ね」と控えめにお話しされる方もいらっしゃるなかで、ご自分ですることは続けていただき、こちらができることをそとご提案し、その方の生きざまを尊重し、一人一人の事情や思い、環境

の違いなどに合わせて、自身の体力とも相談しながら美容の技術と少しの思いやり、気遣いを提供している日々。高齢のお客様から学ぶことや叱咤激励をいただくこともあり、コロナ禍の今、人との交流の機会がさらに減っている高齢者のお話をお聴きする時間が増えており、「シルバーささえ隊というより、ささえられ隊ですね。」と金内様の笑顔が…。お店のことは、口コミで知った方が多く、ケアマネジャー、地域包括支援センターなどにも情報提供をし、問い合わせをいただくことも。「訪問美容の際は、出来る限りご自宅へ伺い、ご本人やご家族と打合せをさせていただき、事故などの無いように、少しでもご本人の希望に添えるようにと事前の準備も怠たらずにしたい。」と話されていました。仕事を通じてでも、高齢者の支えになれるようにと今日も鏡の前に立つ金内様でした。



訪問美容で使用
する折り畳み式
シャンプー台



シルバーささえ隊について

「シルバーささえ隊」は平成24年2月からスタートしました。現在は約1,700件の商店や事業所などから賛同いただいています。今回はスタートして10周年ということもあり、改めて「シルバーささえ隊」の活動内容や活躍などをご紹介します。

●シルバーささえ隊とは

何か特別なことをする人ではありません。
高齢者を温かく見守り、ささえる応援者です。



●活動内容

あいさつ

日ごろからご近所で
声をかけ合いましょう

助け合い

お互い様の心で、自分の
できることをお手伝い

見守り

ふだんと違うことがないか
さりげなく気にかけてみましょう

●これまでのシルバーささえ隊の活躍など

配達の際に新聞が溜まっているなど異変に気付けば交番や民生委員、地域包括支援センター、市と連携しているよ！

歩いてきて疲れた人がいたら「休んでいかないか。」と声を掛けたい！

お店が混んでいない時には、椅子を出してあげて、時間が許す限り話し相手になっています！

店内や駐車場などで困っている姿を見かけたときは声掛けをしています！

家に帰れず困っている人を見かけた。交番に連絡して、帰宅の手助けをしたよ！

宅配便を送るお客様には、詐欺防止のために「お金、入っていない？」と確認しているよ！

大きな手助けも紹介したけど、あいさつをはじめ、ほんの少しの気遣いだけでもシルバーささえ隊の立派な活躍なんだよ！



●いつもと様子が違う！と感じたときは…

長岡市長寿はつらつ課、各支所市民生活課(地域振興・市民生活課)、各地域包括支援センター(下表参照)、または地区担当の民生委員・児童委員にご連絡ください。

なかじま ・おもてまち	☎30-1121	けさじろ	☎37-5700	ふそき	☎25-3354	みやうち ・やまこし	☎39-0080
まきやま ・みしま	☎29-7005	にしががおか	☎29-6621	なかのしま ・よいた	☎61-2600	こしじ ・おぐに	☎41-3201
わしま ・たらどまり	☎74-3808	とちお	☎53-2265	かわぐち	☎89-3974	《長岡市内の地域包括支援センター一覧》 ※市外局番はすべて0258になります。	