

## 住民有志グループ「寄りましょ」の活動紹介

地区の女性8人が、いつ起こるかわからない災害に備え、防災力を高めようと4月に有志グループ「寄りましょ」を立ち上げました。

今回は、「寄りましょ」の活動を紹介します。



防災レシピ集【防災力アップ～簡単ポリ袋クッキング～】が完成しました。

家にある身近な食材を使い、12種類のレシピを掲載しています。「寄りましょ」では、限られた環境や道具で衛生的でエコに料理をする「ポリ袋クッキング」を地域の皆さんに広げていく活動を行います。

※ポリ袋クッキングは、高密度ポリエチレン製の袋を使い沸騰したお湯の中に入れて加熱する調理法です

### 「寄りましょ」の調理実習に参加しませんか？

災害時だけでなく日常の食事にもポリ袋クッキングを取り入れてみましょう！

レシピ集を使い一緒に作って試食します。簡単で美味しいと好評です。

参加いただいた方には、レシピ集を差し上げています。

希望する団体、グループの方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。



#### 【お問い合わせ】

里山辺地区地域づくりセンター

担当：地区生活支援員 野澤好子

直通電話：070-8684-8035



## 2050年県内独居世帯 37.3%に！

11月の新聞に、都道府県別世帯数の将来推計が掲載されていました。男女とも全国トップクラスの「長寿県」の長野県でも65歳以上の単身世帯は増える見込みで、2045年にピークに！さらに、人口減少と少子高齢化が進む社会で、孤独や孤立を生まないように支え合う体制の整備が課題とありました。

日頃から近隣住民や同じ趣味を持つ仲間とのネットワークづくりを進める



お互いに助け合える関係が大事です



## 地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと一緒に考えて取り組みます。「あったらいいな！」を共に考え、つくりましょう。



家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど



仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ



地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。



### 【お問い合わせ】

里山辺地区地域づくりセンター

電話：32-1077

直通電話：070-8684-8035

地区生活支援員 野澤好子



生活支援員  
さとちゃん