



のせるだけ！ 納豆チーズご飯

※1人分あたり

450
Kcal



健康重視！

納豆パワーで元気モリ
モリ、カルシウムも
たっぷり満腹ごはん



(材料) (1人分)
パックごはん
……………1パック(200g)
大葉……………3枚
スライスチーズ…1枚

「小粒納豆………1パック
A 納豆の付属のたれ
……………1個
白いりごま…小さじ1
刻みのり……………少々

【作り方】

- ① パックごはんを表示通りに電子レンジで温める。
- ② 大葉は洗って、キッチンペーパーで水気をとり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ スライスチーズを1口大にちぎる。
- ④ Aを混ぜあわせる。
- ⑤ ①を器に移し、②～④、白いりごま、刻みのりをのせてできあがり。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 52

地域で支え合う高齢化社会

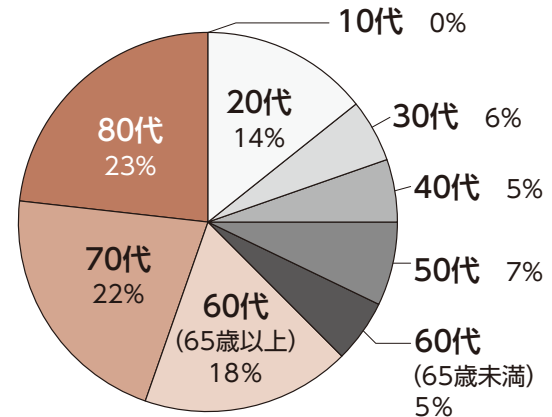
～高齢者が安心して
暮らせる安来市へ～

日本は、人口の約4人に1人が65歳以上の高齢者となる「超高齢化社会」を迎えています。特に、令和4年の島根県の高齢化率は34.7%で、全国第7位(全国平均29.0%)です(内閣府「令和5年版高齢社会白書」より)。

豊かな知識や経験を生かし、仕事や地域での活動などで積極的に社会に参加している高齢者や、高齢者の雇用を推進する企業などが増えている一方、高齢者に対する犯罪や差別、社会進出を妨げるバリアフリー化の遅れなど、まだまだ超高齢化社会の課題は山積しており、高齢者が安心して暮らせる社会の実現には、至っていません。

特に、近年では「振り込め詐欺」をはじめとする特殊詐欺の増加が目立つほか、言葉巧みに高齢者の不安をあおったり、親切な態度で信用させたりして、不要なものや法外な値段の商品

島根県内の特殊詐欺被害者年齢(令和4年)



島根県警察本部「令和4年中特殊詐欺被害の状況」より

を売りつける悪質商法も深刻な問題です。

高齢者を特殊詐欺等の犯罪から守るためには、本人の注意はもちろん、家族や地域の皆さんの普段からの声掛けや見守りが大きな力となります。安来市の強みの一つである地域のネットワークを生かし、高齢者も生き生きと安心して暮らせる社会をつくっていきましょう

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

