

はちみつだより

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

☎123-0845 足立区西新井本町2-23-1

☎03-3856-6511 発行日 2026年7月8日



こちらからも
閲覧できます

65 からの
健康・介護
相談窓口

ホウカツ

地域包括支援センター



SDGs MODEL ADACHI



足立区

100号
記念特集号

地域包括支援センター
西新井本町

地域包括支援センター
西新井本町
TEL 03-3856-6511
← (医) 八葉会
居宅介護支援事業所
TEL 03-3896-3093



医療法人社団八葉会 居宅介護支援事業所
足立区地域包括支援センター 西新井本町



平成15年にはちみつだよりを
創刊してから23年。本紙で
100号を迎えるにあたり、
手探りで作り上げた第1号が
懐かしく思い出されます。

センター長 押部

100号を記念して『100と私』を
テーマに職員からのコメントを
載しています。



令和8年5月12日

『第1回 絆のあんしん連絡会：二層協議会』 開催しました！

<絆のあんしん連絡会・二層協議会とは>

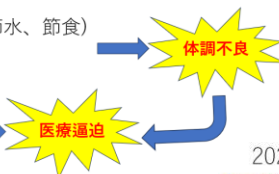
町会・自治会、民生委員、絆のあんしん協力員・協力機関、
ケアマネージャーなど多くの方が「**住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためにはどうしたらよいか**」を話し合い、**地域づくりや支え合いの活動につなげる会議**です。

東京女子医大附属足立医療センター救命救急センター 宮川助教授より、
DMAT（災害派遣医療チーム）についてお話いただきました。
そして、災害対策として、**住民の皆さんが日頃から備えておくべきこと**を教えてくださいました。

皆さんが備えておくべきこと

- 一般的な備蓄
脱水、飢餓(トイレの不安からの節水、節食)
常用薬の不足、紛失
衛生キット不足

救急キット不足



2024年 政府訓練



2025年 NBC訓練



●災害時に医療がパンクしないように、私たちにできること・心掛けたいこと●

日々の備え

- ☐ 水や食料
- ☐ 衛生キット(とくに**携帯トイレ!**)
- ☐ 自分が服薬している薬の情報
(**おくすり手帳のコピー!**)



災害時に医療機関へ行く時の注意点

電子カルテが使えない状況に備え、ご自分や家族の常用薬・既往歴をわかるように整理しておくスムーズです。

自身の身を守ること、家族の安全確保、体調を崩さないことが大切です。地域の医療を守ることに繋がります！



深田久弥が選んだ日本百名山。
その歴史や品格にふれながら、
一座ずつ歩いてみたいです。堀内

絆のあんしん
協力員＆協力機関
募集しております！



いつまでも、やりたいことが叶うまち！ 足立区！



2026年4月6日に、

『足立区認知症とともにいつまでもこのまちで条例』が施行されました。

**この条例は、認知症になっても「やりたいこと」を諦めず
ご本人もご家族も安心して暮らせるまちを目指すルールです。**

★もの忘れ相談

最近もの忘れが多くなった方、家族のことが心配な方を対象に
足立区医師会の『もの忘れ相談医』が相談をお受けします。(相談無料)

★はちみつカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や地域の方等が気軽に集える場所です。月1回、お茶を飲み
ながら脳活や体操をしています。(参加費100円)

★本人ミーティング

ご本人が主になって、自らの体験や気持ちを語らう場です。(参加費無料)

★イベント面に
詳細あります！
★お問合せは
ホウカツまで！

チームオレンジが 立ち上がります

認知症サポーターが
活動できる場



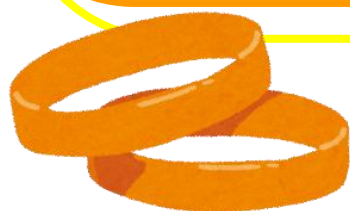
認知症の方や家族を
地域で支える

地域の認知症サポーターがチームとなり
認知症の方やその家族の方を支援につなげる仕組みです。

- ✓ 交流の場の運営
- ✓ 外出の付き添い
- ✓ 通いの場などグループメンバーの支援

すでにこのような活動をしているグループも、代表の方が「認知
症サポーターステップアップ講座」を受講することでチームオレンジ
になることができます！

私の小学校1年生の初のお小遣いは
100円。近所の駄菓子屋さんでドキ
ドキ悩んで買い物をしたのが懐か
しいです。
相馬



大好評！

介護予防教室

『かんたん栄養ごはん』

管理栄養士から、手軽に栄養バランスを整えるコツについてミニ講義を聞いた後、実際に皆さんで簡単な調理を行いました。参加された皆さまからは、

「これなら家でも簡単にできる！」

「今度は具材を少し変えて、自分流で作ってみたい」といった大変前向きで嬉しいお声をたくさんいただきました。

たんぱく質を上手に取り入れ、おいしく手軽に健康を維持していきましょう！



パエリア
豆乳スープ
サラダ



夏を元気に過ごそう

熱中症予防！4つのポイント！



1

のどが渇く前に水分補給

こまめに水や麦茶を飲みましょう。汗をたくさんかいた時は塩分補給も忘れずに。

2

エアコンを上手に使いましょう

「暑くないから大丈夫」は危険です！無理せずエアコンや扇風機を使いましょう。

3

外出は暑い時間を避けましょう

外出時には日傘や帽子を着用する。涼しい場所で休憩し、無理をしないこと。冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。

4

毎日体調をチェック！

“いつもと違う”を見逃さないようにしましょう

こんな症状が熱中症のサインです！

☐ 体がだるい ☐ いつもより元気がない
☐ めまい ☐ 頭痛 ☐ 吐き気

毎日スクワットとその場ジャンプを100回。歯磨き中やテレビを見ながら習慣化を目指しています。

前川



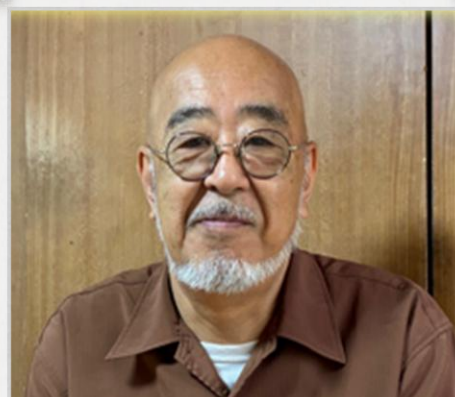
皆さんの力を繋げた地域づくり

当センターは、今から26年前の2000年1月に、地域包括支援センターの前身となる**在宅介護支援センター**としてスタートしました。そして2006年に**地域包括支援センター**として新たな一步を踏み出し、地域の皆さまと共に歩んできました。

今ではおなじみとなった機関紙「**はちみつだより**」は、2003年8月にA4サイズ1枚の紙面から始まり、この度、記念すべき**第100号**を迎えることができました。

この26年間で地域とのつながりは一步ずつ着実に広がり、絆のあんしん協力機関、絆のあんしん協力員、民生委員、ボランティアの皆さまが「通いの場の運営」や「事業のボランティア」など、さまざまな場面で地域を支えてくださっています。今回は皆さんを代表して、サロンを運営されている民生委員の秋本さんにお話を伺ってきました。

「認知症や孤立している方をいかに地域と繋げていくか」を考え、子供会、PTA、町会の方々との人脈を生かしサロン運営をしています。ハウカツやあんしん協力員と一緒に地域を見る力を養い活動していきたいです。チームオレンジの立ち上げに参加予定です。



民生委員
秋本さん

100号は一つの節目です。これからも地域の情報や取り組みをお届けすると共に、地域の皆様と一緒に「安心して暮らし続けられるまちづくり」を進めてまいります。

✿ 地域包括支援センターは地域の高齢者の相談窓口です ✿

「まだ介護は必要ないけれど・・・」「こんなこと相談していいのかな？」そんな時に頼ってほしいのが地域包括支援センターです。介護・健康・認知症・生活の困りごとなど、さまざまな相談をお受けします。

★ご本人、ご家族、ご近所の方
からの相談も受け付けています
★一人で悩まず、お気軽にご相談
ください

学生の頃は**100点**を目指して
ましたが、人生の**100点**は難
しすぎて、50点位とれたら
いいかなと思えるようになりました。
木村



ホウカツ西新井本町のイベント案内

はちみつカフェ

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

7月27日(月) 14：30～16：00
8月24日(月) いずれも
9月28日(月) 14：30～16：00
10月26日(月)

老い支度講座

①会場；西新井本町住区センター
7月29日(水) 14：00～15：30

②会場；西新井栄町住区センター
9月25日(金) 14：00～15：30

①②は同様の内容です。ご都合の
よろしい回でお申し込みください。

介護予防教室

椅子トシ ～座ったままdeヨガ～

会場；西新井本町住区センター
7月30日(木) 13：30～14：30

出張相談窓口

会場；ライフ江北店
8月20日(木) 10：30～12：00

本人ミーティング

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

7月27日(月) 10月26日(月)

いずれも13：30～14：30

ものの忘れ相談

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

9月17日(木) 13：30～15：30

認知症サポーター養成講座

会場；西新井栄町住区センター
7月23日(木) 10：30～12：00

ケアラースカフェ

会場；西新井本町住区センター
8月21日(金) いずれも
10月21日(水) 14：00～15：30

今年は私と二人の子供と
愛犬の年齢を合わせたら
ちょうど100歳！
今年はおめでたい1年です！
村田



はちみつカフェ・出張相談以外は事前予約制です。
掲載内容に変更が生じる場合がございます。
参加を希望される方やご興味のある方は
当センターまでお気軽にご連絡ください。

☎03-3856-6511