



はちみつ便り

=第24号=



発行；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

TEL 03-3856-6511



「足立あんしんネットワーク」～広げよう！あんしんの輪～

足立区では、平成12年より「あんしんネットワーク」を推進しています。これは、地域住民の方やあんしん協力員、あんしん協力機関と連携、協力をして、ひとり暮らしの高齢者や高齢者の方が抱える問題を早期に発見し、適切な対応をすることで、安心して生活できる環境を地域ぐるみで作っていくものです。あんしんネットワークでは、地域見守り活動にご協力をいただける方を募集しております。ご興味のある方、ぜひご一報下さい。

地域住民

あんしん協力員、協力機関
専門相談協力員（民生委員）
地域包括支援センター



- ① 困らないように支えあう
- ② 困った人を早く発見する
- ③ 困った時に相談にのる
- ④ 困ったことに対応する

あんしん協力員の加藤氏にインタビュー🎤しました。

加藤氏は、単身高齢者の声かけ、見守り活動を実際の場面でおこなっております。週1回、訪問または電話により、安否の確認と良き相談相手（話し相手）として、一人暮らしの寂しさ解消にも力を注いで頂いています。



Q あんしん協力員になったきっかけは何ですか？

A 介護の資格を取得し、高齢者の施設で4年間勤務したことがきっかけです。その後、足立区の傾聴ボランティアに申し込みをしました。やれる時は今しかないと思いました。

Q 見守り活動を開始して1年半。感想を聞かせて下さい。

A 最初は緊張しましたが、徐々に慣れてきたことで、自分の楽しみになり、励みになり、日々元気をもらっています。利用者の方の笑顔、表情がどんどん変化し、それが楽しみにもなっています。

Q 今後の抱負や希望を教えてください。

A 平常心で気負わず焦らず、向き合っていき、このまま見守り活動を続けていきたいです。





あなたも認知症サポーターに!!

＝認知症の人と家族の応援者＝

誰もが自分の老後は不安であり、なかでも「認知症」は超高齢化社会を迎えようとする日本にとって最重要課題の一つとなっています。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上の4人中1人にその症状があると言われています。2006年では、169万人程度ですが、今後20年で倍増することが予想されています。

「認知症サポーター」とは、「尊厳をもって最期まで自分らしくありたい」そんな誰もが望む願いを実現するために認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

全国で100万人を、足立区では今後3年間で5000人の認知症サポーターを養成することを目標にしています。認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す「目印」であるブレスレット（オレンジリング）が渡されます。

「認知症サポーター」を養成するために、講師役である「キャラバン・メイト」が認知症に対する正しい知識と対応方法等を伝えていきます。先日、当センターの職員も、このキャラバン・メイトの養成を受けて来ました。

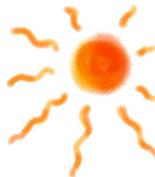
「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、皆様からも開催のご要望を頂きながら、積極的に「認知症サポーター養成講座」を行っていきたくと思っています。開催のご希望、また不明な点につきましてはどうぞご相談下さい。

オレンジリングです。

Ninchisho Supporter
(認知症サポーター)と
書いてあります!!



暑さと共に水分補給を



私たちのからだの約60%は水分です。下痢や嘔吐、発熱がある時は、脱水を起こしやすいものです。特に高齢者は、脱水の症状を感じにくく、症状がひどくなってしまうことがあります。体内の水分が不足すると、血液が濃くなって血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

脱水を起こさないためには、水分の補給が大切です。目標は、1日1,500ml程度の水分!! お茶や牛乳、くだもの等を十分とるようにしましょう。いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高く、

暑い夏は脱水が多くなります。
暑さと共に早め早めの水分補給を心がけましょう。



《出前講座に行ってきました!》

先日、老人会におじゃまさせていただき、介護保険のしくみや介護予防について、お話をさせていただきました。

私たち支援センターは「講座」を「出前」させていただきます。皆様と一緒に手作りの講座をお届けしていきたいと思っておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

“ほっ”とひと息…

我が家を守る番猫(!?)ピーくんは私が帰ると玄関まで出迎えてくれます。疲れて帰っても、ピーくんの顔を見ると「明日もがんばろう!」と思います。ピーくんは私の元気の源です。みなさんの『元気の源』は何ですか?



(伊藤)