



発行；地域包括支援センター西新井本町



＝第74号＝

はちみつ便り



〒123-0845

足立区西新井本町2-23-1

TEL 03-3856-6511

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

新しき年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。



さて今年、日本（東京）では2回目となるオリンピックが開催されます。また、十二支の最初、1番目に数えられる『子年（ねずみどし）』で、再び新たな十二支がスタートする年です。

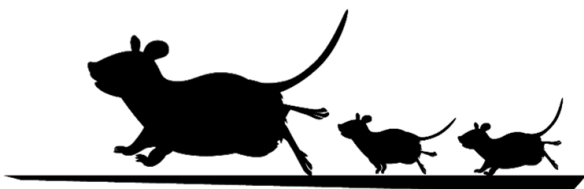
十二支の始まりは紀元前1600年頃、中国最古の王朝である殷（いん）の時代とされ、動物とは無関係で、時刻や方角を表すものでした。東西南北に「子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥」と漢字をあて、さらに覚えやすくするために後から、それぞれの漢字に動物をあてはめていったと言われています。

去年は「亥年」でした。植物に例えると、草や花が枯れ落ちて、植物の命が引き継がれ、種の中にエネルギーがこもっている状態と言われます。そして子年は、成長に向かって種子が膨らみ始める時期と言われています。また、すぐに子ネズミが増えて成長することから、子孫繁栄の意味があり、未来への大いなる可能性を感じます。

また、「火事の前にはネズミが居なくなる」「ネズミは沈む船を去る」などといわれており、ネズミは鋭い勘とひらめきを持つ危機察知能力の高い動物と考えられているのです。

当センターにおきましては、きめ細やかな観察で地域への理解を深めながら、危機察知能力を発揮しつつ、より良い地域づくりに努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



センター長 押部 利枝

ふれあいサロンのご紹介「ファイブチューリップ」

ふれあいサロンとは社会福祉協議会主催の、地域の方が時間を共有して交流する居場所です。「孤立」が社会問題化しており、高齢者に限らず、子育て世代や、障がい者や要介護者を抱えた家庭など、様々な理由でだれにも相談できずに「孤立」してしまう方々が多数いらっしゃいます。サロンは地域住民が互いにつながることによって、お互いに支えあい、助け合い、つながりあうことを目的としています。

今回は「ファイブチューリップ」というふれあいサロンをご紹介します。こちらのサロンはみなさんで集まって体操の後カラオケを楽しむサロンです。ご高齢の方も多いですが、「いい声」で時間いっぱい楽しく歌っています。地域を超えてオープンにしていますので、皆様お気軽にご参加ください。



ファイブチューリップ

【日時】毎月第3土曜日

13:00~15:00

【場所】興野北町会事務所

(興野 1-8-17)

【参加費】お茶代 100円

【お問い合わせ】3840-6301

(町会長:早川氏)



西新井地区(西新井・関原・西新井本町・西新井栄町)合同で行われました

サ ロ ン 交 流 会

令和元年11月19日、OUCHI カフェで開催されたサロン交流会は今年で4年目を迎えました。サロンを運営する地域の方々と打合せを続け、地域の皆様に「ふれあいサロン」を知っていただこうと、今年は住民参加型の「サロン交流会」となりました。

西新井・関原・西新井本町・西新井栄町で運営されている各サロンの方々がブースを出展し、各サロンの特色となる作品の展示や、展示では伝わらないものは体験できるように発表の時間を設け「音読」や「歌」「シャボン玉踊り」等を会場に足を運ばれた地域の方々と楽しみました。次年度はどんなサロン交流会になるか楽しみにしています。ぜひ、ご参加お待ちしております。



ヒートショックにご注意ください！

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。ヒートショックによる入浴関連死は、65歳以上が80%以上を占めており、特に75歳以上の高齢者が多くなっています。また、ヒートショックによる急死は、入浴中に多発していますが、入浴した後も注意が必要です。温まった体が急に冷えて、数時間後にリビングで亡くなっていた事例もあるということです。皆様気を付けてください。

ポイント



- 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下にしましょう。
- 入浴時は、家族にひと声かけましょう。
- 飲酒後の入浴は控えましょう。
- 入浴前に血圧を測定しましょう。



劇団・西新井本町より



12月に行なった絆のあんしん連絡会では、寸劇をご覧いただいた後に、事例検討を行いました。寸劇は、某国民的アニメをモチーフに、大家族で過ごしてきた高齢女性が家族状況の変化によって、広い家に独りとなっている場面設定で行いました。

参加者の皆さんからは、「誰もが知っているキャラクターをもとに考えることで、意見交換がしやすかった。」という感想をいただき、西新井本町・西新井栄町の地域においても、この事例のような状況に対して地域の取り組みとして何ができるか、熱が入った検討が行えました。



今回の事例検討で出たご意見を生かしながら、地域包括支援センター西新井本町では、「多世代交流」「孤立のない安全な地域づくり」をテーマに次年度も引き続き取り組んでいきます。

イベント開催のご案内

1月~3月

オレンジカフェはちみつ

14:30~16:00

於:介護老人保健施設レーベンハウス 会議室

- 1月27日(月)
 - 2月17日(月)
 - 3月23日(月)
- 申し込み不要です。

もの忘れ相談

●2月20日(木)

15:00~17:00

相談医:大石記念病院 大石先生

※お1人につき30分程度

ご希望の方は、当センターまで
お問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み、ご相談は、
地域包括支援センター西新井本町

☎3856-6511

足立区西新井本町2-23-1

介護老人保健施設レーベンハウス1階

月~土曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00~17:00



地域包括支援センターでは、高齢者やご家族の生活の悩み、問題の相談に応じます。

プライバシーは厳守いたします。
お気軽にご相談ください。

