

はちみつ だより

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

夏号
No.80

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



目次

- ★特集；消防署インタビュー・・・P2.3
- ★世界アルツハイマーデー・・・P4
- ★認知症サポーター養成講座
開催のご報告・・・P4
- ★交流の場として活用できる
場所（会場）の募集・・・P4

汗ばむような日差しが照りつける中、冷たいかき氷をほおぼってしばし休憩。昔と変わらない夏ならではの過ごし方です。このかき氷はなんと平安時代からあるとの説も。古来の人も氷のひんやり感を楽しんでいたのでですね。

さて、今年も暑い日が多く熱中症への注意が必要です。たまにはかき氷で気軽に美味しく水分補給はいかがでしょうか。エアコン等も上手に活用して暑い日々を乗り越えていきましょう。



9月1日は防災の日

西新井消防署 防災安全係の方へ

インタビューしてきました！

西新井本町・
西新井栄町地域
の特徴を教えてください
ください

西新井駅前は大規模マンションが建ち並び、西側に行くにつれて戸建ての住宅が密集しています。環状七号線や尾竹橋通りなど、主要な道路の幅は広いですが、それ以外の道路は幅が狭く、消防車が近寄りづらくなっています。特に、震災などで建物が倒壊するとポンプ車が入ることが難しくなります。



災害時に
気を付けることは
ありますか

足立区の総人口約69万人に対し、消防職員は区内3消防署合わせて約750人です。そのため、公的機関を頼る前に自分を守ることが大切だと呼びかけています。

- ▶予測可能な【水災】では、早めの避難を心掛けるようにしましょう。都が出しているマイタイムライン（※）で避難の仕方を事前に想定してみるとよいでしょう。
- ▶予測不能な【震災】では、日頃からの備えが肝心です。逃げる準備と併せて発生に備えた準備をしましょう。

非常持ち出し袋の準備や家具転倒落下防止具の設置ができる
と良いです。難しい場合は、家具が転倒する危険がない場所に
布団を敷くようにする・寝る向きを変える等のちょっとした工夫
で身を守ることができます。個別に消防署職員が防火診断として
ご自宅を訪問し具体的にアドバイスすることも可能です。

(※)



避難に備えた行動
を一人ひとりが
あらかじめ決めて
おくものです。

日頃から

気軽に備えて

おけることは

ありますか

家屋内では裸足や靴下で過ごされる方が多いですが、震災時の飛散物に備えてスリッパをすぐに履ける位置に用意しておきましょう。また、夜間の被災に備えて懐中電灯を近くに置いておくようにしましょう。

平成7年に発生した阪神淡路大震災では多くの建物が倒壊し、多くの方が建物の下敷きになりました。そのような状況下では、周りに自分の存在を知らせ、気づいてもらうことがとても大切です。声が出せなくても周りに気づいてもらえるような物品（ホイッスル、ライトなど）を身近に置いておくのも、ひとつの備えです。

新たに物品を揃えずとも、上記のように家にある物の場所を変えてみるひと工夫が大切です。



地域の皆さんへ

メッセージを

お願いします

まずは自分で自分の身を守る“自助”を行っていたき、その次に「気づいてもらうにはどのようにしたらいいか？」を考えてみてください。

防火診断で訪問した際に、住宅用火災警報器が十分についていないお宅で、「1か所についていればいいでしょう」と言われることがありましたが、住宅用火災警報器の設置は自分が気づくためだけではなく、**周囲に気づいてもらうため**でもあります。今年度、住宅火災による死者が発生した事案での住宅用火災警報器の設置率は30～40%と低い状況です。

【いかに気づいてもらえるか！】が重要です。

9月21日は世界アルツハイマーデーです

『認知症の人と家族の会』より、今年の標語は

“ **この街で 笑顔で生きる 認知症** ”と発表がありました。

『国際アルツハイマー病協会』と『世界保健機構』が共同で、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への理解を呼びかけるなど、様々な取り組みを行っています。

当センターでは、もの忘れ相談(年4回、日程調整中)、認知症サポーター養成講座(次回は9月を予定)、はちみつカフェ(毎月第4月曜日)を開催しています。

ご興味のある方、地域に気にご心配な方がいらっしゃる場合等、お気軽にご連絡ください。
地域包括支援センター西新井本町 ☎03-3856-6511

『認知症サポーター養成講座』を 開催しました

令和3年6月30日 於;レーベンハウス



緊急事態宣言解除後、久しぶりの開催になりました。今回は、当センターの職員がキャラバンメイト(講師)を務めました。

ご参加者様に認知症の理解・サポートの仕方等を学習して頂き、受講後に認知症サポーターの証であるオレンジリングを配布しました。

今年度も、可能な限り実施していきますので、ご参加をお待ちしております。



出前講座のご希望も
受付中です。
お気軽にご相談ください。

交流の場として活用できる場所(会場)はありませんか？

65歳以上の方の新型コロナウイルスのワクチン接種が進み、今後は65歳以下の方の接種も進む予定です。ワクチン接種後の安心感と同時に、希望を持ち、感染流行前の日常を少しでも早く取り戻していける事を願うばかりです。

当センターでは、地域の方が集まり、活動できる場所の情報を募集しています。住民の交流を目的として、体操や、集まっておしゃべりが出来るスペース等を探しています。場所の情報をぜひお寄せください。ボランティア活動をご希望の方も引き続き募集しています。 地域包括支援センター西新井本町 ☎3856-6511 担当:久保