

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
足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511

No.82

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



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す。
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、2022年は『寅年（とら年）』。中国伝来の十二支はもともと植物が循環する様子を表していると言われていています。寅は十二支の三番目で、子年に種の中で芽生えた命が、丑年を経て、寅年に根や茎が生じ成長、草木が伸び始める状態とされているそうです。また、2022年は寅年の中でも特別な年であることをご存知でしょうか？60年周期で訪れる『壬寅（みずのえとら）』になるそうです。『壬寅』は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎、「新しく立ち上がること」や「生まれたものが成長すること」といった縁起のよさを表していると言われていています。

2021年も2020年に引き続き、新型コロナウイルスが猛威を振るった1年でした。2022年は新しい芽が成長し、新しい日常が始まる年となることを願います。当センターでは、虎の象徴とされている『決断力と才知』を持って、騎虎（きこ）の勢い（勢いや弾みがつくと途中では止められない）の如く、地域の皆様と共により良い地域づくりに邁進していく所存です。

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

あんしん連絡会・二層協議体の開催報告

1回目【10月19日開催分】

コロナ禍で中止が続いていましたが、令和2年12月1日以来、10カ月ぶりにあんしん連絡会・二層協議体を開催することが出来ました。今回は『地域の防災について考える』をテーマに、足立区総合防災対策室災害対策課下川氏より講義を頂き、水害対策や避難の手順、情報収集の方法などを教えていただきました。また、災害が起きる前に地域住民が出来る取り組みや準備について、参加された皆さんと意見交換をしました。

～水害が発生すると～

足立区は四方を河川に囲まれている地域で大水害の危険が高く、5m以上で2週間以上の浸水が想定されている地域があります。電柱には想定される浸水深の高さに赤いテープが貼りつけてあります。一度確認してみましょう。

～災害に備えた準備が必要です～

食料品の準備はもとより、避難方法については地域の皆さんで日頃から準備することが必要です。令和元年の台風19号の際には避難をしない高齢者が多くいました。避難に支援が必要な方もいます。普段からのつながり、地域で顔のみえる関係づくりが力となります。

いざ、という時の連絡先はココ! 

防災無線が聞き取れなかったときは
防災無線テレホン案内
0180-993366

防災無線の放送が繰り返し流れます。
放送内容を文字で確認



災害時に家族と連絡が取れないときは
災害用伝言ダイヤル171

お問い合わせコールあだち
TEL **03-3880-0039** 
FAX **03-3880-0041**
(受付は24時間。回答は翌開庁日以降。) 足立区公式サイト
電話受付時間: 1/1から1/3を除く毎日、午前8時から午後8時まで ※一部外国語通訳を入れた三者通話可能。
区代表電話
03-3880-5111
平日の午前8時30分から午後5時15分まで受付

いざという時のために、見やすい場所に貼っておきましょう。

ポイント

『正しい情報』を入手することが大切です。防災無線が聞こえにくい場合は電話で内容を確認できます。また情報をいち早く得るにはAメールやLINEが有効です。ぜひ登録を!!お勧めします。

 **足立区**

災害関連情報をお届け  区の重要なお知らせも!!

LINE公式アカウント

災害に関する情報や緊急のお知らせをリアルタイムにお届けします!



Aメール (足立区メール配信サービス)



2回目【12月14日開催分】

今年度2回目の連絡会は、当センターの目指す地域の姿である『多世代がつながり互いに支えあえる地域へ ～孤立防止のための多世代交流を考える～』をテーマに、センター職員による寸劇を行いました。

寸劇事例をもとに地域の皆さんと、「今ある活動や団体の中でひと工夫したら多世代の交流につながることは？」等を意見交換しました。お互いの地域の取り組みを共有し、活発な意見交換が出来、今後の発展に期待が持てそうです。



絆のあんしんネットワークとは

地域包括支援センターが中心となり、あんしん協力員、あんしん協力機関、民生委員、町会・自治会等、地域の方と連携しながら活動する孤立防止のためネットワークです。70歳以上のおひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯の方々に対し、『ゆるやかな見守り』を実施しています。

ご参加された方へ インタビュー

みんなで元気アップサポーター養成講座

令和3年度より介護予防のグループ活動で役に立つ、運動・口腔・栄養について一歩進んだ内容の研修がスタートしました。『あだちらくらく体操』を行うときのポイントなども学べます。ご興味ある方はお気軽に包括までお問い合わせください。

※参加要件：65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方

私が参加してきました～！



友永様

あんしん協力員/わいわいサロン代表
NPO ほがらかネット役員

Q. 講座の内容、雰囲気などを教えてください。

A. らくらく体操の他に、フレイル(虚弱)予防や、自宅にこもりがちな方への声かけの仕方も学びました。また、グループワークでは、活発に意見交換もできました。皆さん熱心で出席率が高く、参加者同士が親しくなり連絡先の交換もしました。

Q. 今後の活動に生かせることはありますか？

A. 高齢者に必要な基本のことを再度学習出来ました。『あだちらくらく体操』は、サロン等で活かすことが出来そうです。続けることで効果が出てきそうな体操ですよ。

古い支度1、2、3！

「まだまだ介護は必要ないけれど、親戚や頼れる人が身近にいないので何かあった時に心配・・・」こんな相談を受けることがあります。

また、ご家族がいても日頃から『もしもの時に備えて話し合っている』という方は多くありません。そこで今回は、備えとしてできることについてお知らせします。

1. 介護や健康について

- ①介護認定のことや介護予防に関することはホウカツへご相談下さい。
- ②かかりつけ医療機関を決めて日頃から受診の機会をもちましょう。

2. 見守り・安否確認の仕組み

- ①おはよう訪問；乳酸飲料の配達と共に安否確認をしてくれます。
- ②緊急通報システム；緊急時にボタンを押すと民間受信センターに自動通報される機器を設置します。必要に応じて本人の代わりに救急車を要請してくれます。
- ③絆のあんしんネットワーク寄り添い支援；定期的に見守り訪問をしてくれます。

※一部、利用に条件があります。詳しくはホウカツまでお問い合わせください。

3. 金銭管理や契約に関する備え

- ①任意後見契約；認知症になる前に後見人（お願いしたい人）を決めておきます。
- ②高齢者あんしん生活支援事業；預託金に基づいて保証人に準じた支援をしてくれます。

申し込みを希望される方、ご興味のある方は当センターまでご連絡ください。

事前予約制です。

介護予防教室 『フレイルを予防しよう』

1月28日（金）

11：00～12：00

会場；レーベンハウス

もの忘れ相談

2月24日（木）

15：00～17：00

会場；レーベンハウス

はちみつカフェ

1月24日（月）

2月28日（月）

3月28日（月）

14：30～16：00

会場；レーベンハウス

ホウカツ行事のご案内

令和4年1月～3月

