

# はちみつだより

No.84

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

- P2 ★老い支度  
★権利擁護センターあだちにお聞きしました
- P3 ★実施報告；絆のあんしん連絡会  
・2層協議体  
★絆のあんしん協力員ゴールドカード
- P4 ★コロナ禍での熱中症予防  
★はじめてのフレイル予防教室  
みんなで元気アップ教室のご案内  
★ホウカツ行事のご案内(7月～9月)  
★認知症月間イベントのご案内(9月)

写真は、数年前に旅行先で出会ったイルカです。人懐っこく、近寄ってくる愛らしい姿に癒されると同時に、次々とパフォーマンスを決めるイルカの水しぶきを浴び、ひと時の涼を感じたことも旅の良い思い出です。

今年の梅雨は統計開始以来最も早く明け、史上最短を記録しています。この異例の早い梅雨明けで全国的に厳しい暑さが続いています。水分補給など熱中症対策や体調管理を徹底し、この夏を乗り切りたいと思います。  
(押部)

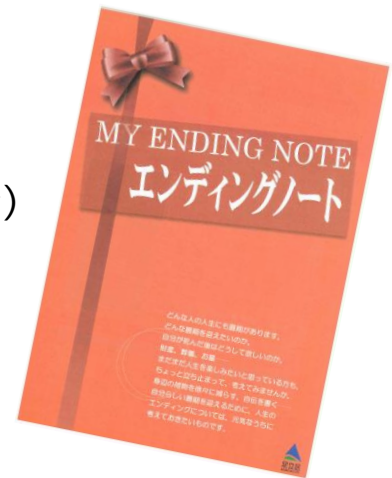


# 古い支度 ~エンディングノートを活用しよう~

地域包括支援センターでは、足立区が作成したエンディングノートを、ご希望の方に配布しています。人生の最期を迎えるための準備として、ご家族やご親族など身近な人に大切な想いを残しておきませんか？

自分で自由に書き込み、保管しておける冊子です。

- ・わたしのこと  
(医療・介護保険証番号、緊急連絡先、自分史などを含む)
- ・預貯金、保健、不動産、財産、借金、年金
- ・健康のこと  
(かかりつけ医療機関、病気になったとき  
判断能力が衰えたとき、どうしたいか?)
- ・遺言書、葬儀のこと など…



どんな人生にも最期があります。元気なうちから、自分らしい最期を迎えるために備えておきたいですね。



地域包括支援センターでは、災害等の重要な情報が受け取れる足立区の LINE、A-メール、防災アプリなどへの登録をお勧めしています。ご来所いただければ、お手持ちのスマホから登録のお手伝いを致します。お気軽にお越しください。

## 『権利擁護センターあだち』にお聞きしました

Q:『権利擁護センターあだち』はどんな窓口ですか？

A:認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力が不十分な方の契約手続きや財産管理等を支援する『成年後見制度』に関する相談窓口です。

Q:区民からの相談で多いのはどのような内容ですか？

A:身近な支援者から『物忘れがあり、お金の管理ができなくなった』『公共料金などの支払いができず、滞納してしまう』などの相談が多いです。

Q:区民の皆さんに伝えたいこと

A:『成年後見制度』は民法で定められた国の制度です。判断能力が低下した方がその人らしく、安心して生活を送れるように、成年後見人が契約やお金の管理等をサポートします。

成年後見制度について詳しく知りたい方は、ぜひ権利擁護センターあだちまでお問い合わせください。

足立区千住仲町 19-3(足立区千住庁舎 2 階)

電話:03-5813-3551(月曜~金曜日、午前9時~午後5時)

※来所での相談は事前予約をお願いいたします。

## 絆のあんしん連絡会・2層協議体実施報告

オミクロン株の影響で令和3年度の12月以降、実施を見送っていた『絆のあんしん連絡会・2層協議体』ですが、5月10日ようやく実施することが出来ました。

今回は『地域での活躍』をテーマに、足立区総合ボランティアセンターの方からボランティア活動の紹介とともに、活用の仕方についてもご講義頂きました。

その後、「多世代交流」の実現にむけて、『昔遊びや交流が出来る通いの場を立ち上げる』ためにグループワークを行いました。「昼間の銭湯は場所を提供してくれないかな?」「子供達にはお菓子配りが宣伝になるね。」などのご意見を頂き、地域の方々にご協力いただきながら、通いの場の実現に努めていきたいと思っております。



## 絆のあんしん協力員にもゴールドカードが！！



足立区では孤立ゼロプロジェクトの一環として絆のあんしんネットワークが各地域に組まれています。その絆のあんしんネットワークにおいて寄り添い支援活動（気づく・つなげる・寄り添う）を行っている絆のあんしん協力員の方々には、登録時に足立区から登録証や名札が交付されます。

絆のあんしん協力員として長きにわたり活動されている方（※登録年数が7年を迎える方）には、金色の絆のあんしん協力員名札が交付されています。令和3年度の西新井本町・西新井栄町地域における金色名札の対象者は3名でした。

### 三木さん

孤立ゼロプロジェクトの調査をきっかけに、絆のあんしん協力員に登録しました。この6年間、特別なことはしていませんが、近所の90代の高齢者に顔を見たら声をかけたり、役所からの書類が届いたらわかりやすく説明してあげたりしています。

### 神崎さん

町会長として、町会の活動を通して地域の方の見守りをしています。

金色名札交付を受けて

### 友永さん

近所の方に挨拶の声掛けをして見守りをしています。これまでに支援を必要とする人はいませんでしたが、各種講座や研修に参加して備えをしています。

# コロナ禍での熱中症予防について

マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。熱中症が疑われるときは無理せず受診をしましょう。また以下に注意して熱中症対策とコロナ感染防止を両立させましょう。

屋外では

人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクをはずす



屋内では

- ★激しい運動を避ける
- ★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する
- ★気温・湿度が高いときは注意

## はじめてのフレイル予防教室・みんなで元気アップ教室 開催のご案内

### はじめてのフレイル予防教室 (75分、週1回、全12回)

※対象の方にハウカツ職員より個別にご案内しています。

【興本地域学習センター】

9/21~12/14(11/23除く)  
毎週水曜日 14:00~15:15

【西新井本町住区センター】

9/22~12/15(11/3除く)  
毎週木曜日 10:00~11:15

### みんなで元気アップ教室 (90分、週1回、全10回)

※フレイル予防に取り組めるグループの立ち上げを目的とした教室です。

【西新井栄町住区センター】

9/21~11/30(11/23除く) 毎週水曜日 ①13:30~15:00 ②15:15~16:45

お問い合わせ・お申し込み先;地域包括支援センター西新井本町

## ハウカツ行事のご案内 7月~9月

介護者教室

『知って役立つ!お薬講座』

7月13日(水) 14:00~15:00

認知症サポーター養成講座

7月27日(水) 14:30~16:00

オレンジカフェ

もの忘れ相談

はちみつ 9月15日(木)

7月25日(月)

15:00~17:00

8月22日(月)

9月26日(月)

全日 14:30~16:00

## 9月は認知症月間 足立区

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、月間を通じて、区内イトーヨーカドー(アリオ西新井・竹の塚・綾瀬)、ヨーク(西新井・梅島・千住)計6店舗、地域包括支援センター、介護事業所などの40カ所以上で、認知症に関するイベントを開催します。併せて、認知症関連リーフレットも1ヶ月間、配架します。

主なイベント案内

●アリオ西新井で健康ウォーク&クイズラリー

9月17日(土)から28日(水)まで 豪華景品あり

●アリオ西新井・イトーヨーカドー 竹の塚店等で医療・介護の専門職による認知症相談

●イトーヨーカドー(アリオ西新井・竹の塚・綾瀬)で花王株式会社美容部員によるスキンケア・メイクアドバイス  
他にもイベント盛りだくさん!

くわしくはリーフレットまたは区のホームページをご覧ください。※8月以降、配布・公開予定 ■配布場所=地域包括支援センター/(区)地域包括ケア推進課 ■問先=(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953



会場はすべてレーベンハウスです。

事前予約制になりますので、申し込みを希望される方やご興味のある方は当センターまでご連絡ください。