

# はちみつだより

No.88

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★特集ページ

暑い日の体調管理

P3★自治会・町会の取り組み紹介

★自主グループ「ほほえみ会」

★介護予防の運動教室の紹介

P4★ケアラズカフェ

★ホウカツ行事のご案内

★新入職員の挨拶

暑い夏がやってきましたが、ひまわりは太陽に向かって元気に咲き誇っています。

新型コロナの5類移行に伴い、3年ぶりに全国各地で花火大会や夏祭りといったイベントの開催が多く予定され、外出の機会が増えました。

体調や感染対策にも気をつけながら、楽しい夏を過ごしていきたいですね。(小林)



足立区



# 🍉暑い日は体調管理に気をつけましょう🍧

## 【熱中症対策】

暑い時期は外出している時だけでなく、室内で過ごしていても体調が悪くなり、気がつかない間に熱中症になることがあります。まずは熱中症の症状や対処法を正しく知ることによって予防に努めましょう。

### ① 熱中症はどんな症状がでるの？

めまい・たちくらみ・手足の震え

吐き気・頭痛・体がだるい(倦怠感)

まっすぐに歩けない・水分補給できない  
呼びかけに返事ができない

### ② 症状がでたらどうしたらいいの？

まずは体を冷やし、涼しい環境へ。声掛けに答えない等、いつもと違う様子が見られる場合は救急車を呼びましょう。

エアコンを適切に使いましょう



### ③ 効果的な食事をとるためにできる工夫は？



コンビニやスーパーで手軽に買えるお蕎麦やそうめんなどに、卵・サラダチキン・山芋・ネギ・海苔・納豆等の具材を添えるだけで『夏バテ予防&ぱく増しメニュー』の完成です。火を使わずに、ちょっとプラスするだけの**手間をかけないオリジナルメニュー**を考えて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 【新型コロナウイルス感染症対策】

新型コロナウイルス感染症が感染症法で5類に移行しました。マスクの着脱は個人の判断に委ねることが基本となりました。暑くても感染症が心配でマスクを外せない方もいると思います。暑さで体調を崩さないように注意をしながら感染予防対策を継続しましょう。

### 《マスクの着用が効果的な場面》

医療機関・高齢者施設など重症化しやすい人の近くに行くとき



電車・バスを利用するなど混雑した場所に行くとき



## ★自治会・町会の取り組みのご紹介★

今回ご紹介するのは、興野町住宅自治会災害対策部の活動です。

同自治会災害対策部は「自分の命は、自分で守る」をスローガンに掲げ、世話人 10 名程（令和 5 年 4 月時点）で活動されています。世話人は、①災害時の声掛け②自治会本部への状況報告③情報提供④備蓄品の配布を行うそうです。隣近所の関係が希薄になりがちで今、このような互助の体制があることは心強いですね。

去る 4 月 16 日（日）には興野町住宅の中央公園で、災害対策部と東京都住宅供給公社が共催し「興野町住宅防災イベント」が行われました。私たち地域包括支援センター西新井本町の職員もお邪魔しましたが、建て替え後新たに入居してこられた若いファミリー世代と従来の住民が交流しながら楽しく学べるようなイベントでした。

多くの地域の自治会・町会では若い世代の担い手不足や非加入者の増加が課題となっています。また高齢社会の進行により、災害時の自助互助をいかに高められるかも大きな課題です。

防災イベントへの参加を通して、興野町住宅自治会災害対策部の方々のスローガンに基づいた活動への熱意を感じました。今後も各団体の取り組みをご紹介していきたいと思ひます。



起震車体験  
煙体験  
消火体験  
防災設備体験  
など様々なコーナーがありました。



グループに分かれて各体験ブースを回りました。



住民主体の自主グループ「ほほえみ会」



毎月第3木曜日 14 時～15 時、介護老人保健施設レーベンハウスを会場として「ほほえみ会」が活動中です。絆のあんしん協力員でもある板橋さんが、元気アップサポーター養成研修の修了を経て、体操をレクチャーしながら、参加者全員で介護予防に取り組まれています。おしゃべりも交え、気軽に集える場となっています。

## ★介護予防の運動教室のご案内★

### はじめてのフレイル予防教室

介護予防チェックリストでフレイル予備軍と判定された方を対象とした運動教室です。

会場：①興本地域学習センター(全 12 回)

9/20～12/6 までの毎週水曜日

14:00～15:15

②西新井本町住区センター(全 12 回)

9/21～12/14(11/23 除く)の毎週木曜日

10:00～11:15

**ハウカツ職員より、訪問やお電話にて教室のお知らせをしています。**

### みんなで元気アップ教室

運動や栄養等の講座に加え、参加者でコースを考えて、ウォーキングをします。教室終了のウォーキンググループの立ち上げを目標としています。参加者同士の交流が多い教室です。

会場：西新井栄町住区センター

9/20～11/22 までの毎週水曜日

※お好きな時間帯が選べます

①13:30～15:00 ②15:15～16:45



参加費は無料です。今年度の申し込み締め切りは 8 月中旬を予定しております。参加を希望される方や興味のある方は、お早めにご連絡下さい。

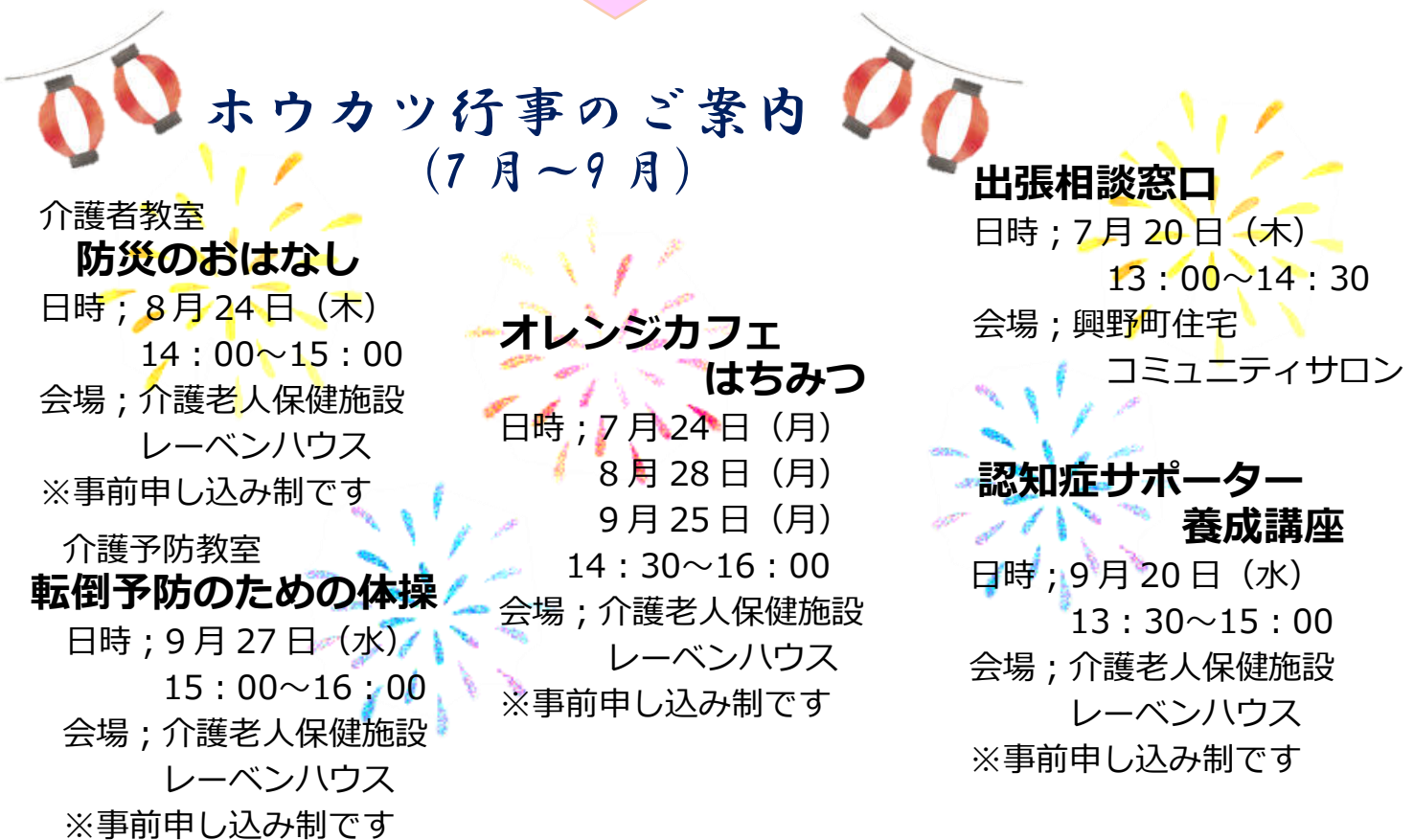
☎ 03-3856-6511

# ホウカツでは「ケアラースカフェ」を開催しています！

ケアラースカフェは身近な方の介護をされている方や過去に介護されていた方、今後の介護に不安のある方同士で介護に関する悩み等を話していただく会です。介護者同士の交流や、介護負担の軽減を図ることを目的としています。

今年度第1回目は6月に開催しました。5名の方々が参加され、「同じ立場の人と話せてよかった」「もっと話したい」といった声が聞かれました。日頃の介護での苦勞から、途中で涙される方もいましたが、「励まされた」と最後は明るく和やかな雰囲気での終わりました。

参加の希望やお問い合わせはホウカツ西新井本町までお気軽にどうぞ！



## ホウカツ行事のご案内 (7月～9月)

<b>介護者教室</b> <b>防災のおはなし</b> 日時；8月24日(木) 14:00～15:00 会場；介護老人保健施設 レーベンハウス ※事前申し込み制です	<b>出張相談窓口</b> 日時；7月20日(木) 13:00～14:30 会場；興野町住宅 コミュニティサロン
<b>介護予防教室</b> <b>転倒予防のための体操</b> 日時；9月27日(水) 15:00～16:00 会場；介護老人保健施設 レーベンハウス ※事前申し込み制です	<b>オレンジカフェ</b> <b>はちみつ</b> 日時；7月24日(月) 8月28日(月) 9月25日(月) 14:30～16:00 会場；介護老人保健施設 レーベンハウス ※事前申し込み制です
	<b>認知症サポーター</b> <b>養成講座</b> 日時；9月20日(水) 13:30～15:00 会場；介護老人保健施設 レーベンハウス ※事前申し込み制です

お申し込みを希望される方やご興味のある方は  
ホウカツ西新井本町までご連絡ください。

☎03-3856-6511

## ホウカツに新しい仲間が増えました。

社会福祉士の  
秋葉(あきば)です。

地域の皆様の快活な生活を  
全力でご支援出来るよう  
頑張ります。宜しくお願  
いします。



社会福祉士の  
宮内(みやうち)です。

地域の皆様に寄り添い  
皆様の生活をサポート  
していきたいです。宜しく  
お願いします。