

# はちみつだより

No.89



足立区

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



## 新しい仲間が増えました

9月に入職しました  
保健師の石津(いしづ)  
です。地域の方々の  
お役に立てるよう力を  
尽くしていきたいと思  
います。まだ慣れない点も  
ありますが、頑張ります  
ので宜しくお願いし  
ます。(石津)



一昨年の秋にコロナ感染状況とにらめっこしながら、家族と訪れた群馬県川場村にある青龍山吉祥寺での一枚です。綺麗な青空と手入れの行き届いた庭の美しさに静かな時間が流れるのを感じ、癒しのひと時となりました。まだまだ日常に戻ったとは言えませんが、そんな時だからこそ日々の家族との時間を大切にしたいと思います。(木村)



## ～じぶんノート～

### 足立区のエンディングノートが新しくなりました

★今伝えたい事、書き残しておきたい事を記入しておいて下さい。

医療技術も進み人生百年時代といわれる今、これからの長い人生を、『元気で前向きに生きるために役立てていただきたい』と、足立区がエンディングノートを改訂しました。ノートには家族や友人などの、あなたが心を寄せている人達に伝えておきたいことを書き記しておくことができます。人生を振り返り、今後のことを考えるよい機会として、書きたいところから少しずつ書いてみてください。

↓↓↓新しい項目↓↓↓

#### 1 これからの「自分らしい」生き方について

- ・私の大切なもの ・私のこれまで
- ・これからやってみたい10のこと ・家系図

#### 2 今までの「自分らしい」生き方の記録

- ・好きなもの、嫌いなもの ・私の生活スタイル
- ・私のペット ・私のこだわり

#### 3 「自分らしい」生き方を続けるためのお役立ち情報

- ・介護保険をつかうには ・延命治療とは？
- ・支払や手続きを支援する公的な制度
- ・各種相談窓口一覧

※ 詳しくは地域包括支援センター西新井本町までご連絡ください。  
高齢福祉課・地域包括支援センター・区民事務所で配布しています。



### 年末に向け【消費者トラブル・悪徳商法】が増加傾向です。

#### 1 訪問販売の点検商法

- ・『リフォーム(屋根、雨樋、床下)』
- ・『布団』
- ・『換気扇』、『給湯器』、『浄水器』の販売

◇その場で判断しないで、身近な人に相談しましょう。

#### 2 訪問購入

・『不用品の買い取り』のほずが強引に言葉巧みに貴金属を買い取られた等の被害が  
でています。

◇売るつもりのない品物の売却を迫られたらキツパリと断りましょう。

いったん品物を渡してしまうと取り戻すのは困難です。

《年末に向けて悪徳業者の訪問が活発になるそうです。》

**ご注意ください。**

# 介護者教室 『防災のお話』 〈8月24日(木)開催報告〉

9月1日は防災の日ということで、西新井消防署の現役消防士の方にお越しいただき、防災(水害)についてお話をいただきました。  
水害は地震や火災とは異なりある程度、事前に被害予測や避難想定ができる災害です。

## 【普段からしておくこと】

### ① 避難場所の確認

お住いの居住エリアでは、どこに避難すべきか確認しておきましょう。近隣の小中学校等に避難が難しい場合は、垂直避難(上階への避難)も検討することがおススメです。  
その際、建物の2階以上に食糧等も移動させておくことが大事です。



### ② 備蓄品の確保

2, 3日分の食糧、水を用意しましょう。  
避難場所に行っても、断水等ライフラインが止まっていない場合は食糧が提供されない所以要注意です。



いつ起こるかもわからない災害、  
備えておくことで守られる命があります。



## 西新井本町・西新井栄町エリア 地域のサポーター☆ 絆のあんしん協力員集合!!



絆のあんしんネットワークの一員として、絆のあんしん協力員の方は日々様々な場面で活動されています。現在、当センターで絆のあんしん協力員に登録されている人数は20名(今年度は2名の方が新規登録されました)。ハウカツと連携をとりながら、心配な高齢者の見守りや声掛け、はちみつカフェのボランティア等、ハウカツの各種事業でも活躍されています。



気づく

寄添う

繋げる

7月25日(火)には、絆のあんしん協力員の皆さんを対象とした連絡会を開催しました。  
9名の方にご参加いただき、日頃の活動状況や苦勞している点について意見交換をしました。活動の情報を共有する貴重な機会となり、大変盛り上がりしました。

## ～若年性認知症について～

認知症は高齢者の病気だと思いませんか？65歳未満で発症する若年性認知症は「働き盛り」「子育て中の世代」で発症するため、家族の生活への影響が大きくなります。子供たちが親を支える介護者（ヤングケアラー）となり、学業や就労への影響が出て社会問題になっています。

本人、家族を支えるためにも早期発見・早期治療が大切です。ご家族や近くに気になる方がいっしょにいましたら、ホウカツへご相談ください。受診や専門的相談窓口につなぐ支援をしています。また、「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症になった人が地域とつながりながら生活できる取り組みもしています。



### 毎年、健康診断を受けて健康管理をしましょう

#### 『足立区国保特定健診』

対象：足立区国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

#### 『足立区後期高齢者医療健診』

対象：後期高齢者医療制度に加入している足立区在住の75歳以上の方  
(一定の障がい等により認定された65歳から74歳の方も含む)

期限：令和6年1月31日(水) ～1月は混み合うのでお早めに～

健診をきっかけに、自分では気が付かない体調の変化を早期に発見できたり、医療の相談ができる『かかりつけ医』を持つことができます。また、介護保険認定申請の際は、ご自身の心身のことを理解している医師に主治医意見書を作成してもらう必要があります。日頃から相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

## 10月～12月 ホウカツ行事のご案内



### オレンジカフェ

はちみつ

10月23日(月)

11月27日(月)

12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

※事前予約制です

### もの忘れ相談

12月19日(火)

13:00～15:00

定員；各回4名7

会場；介護老人保健施設

レーベンハウス

※事前予約制です

### 出張相談窓口

12月15日(金)

10:00～11:30

会場；大東京信用組合

足立支店

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