

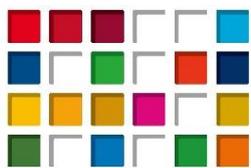
はちみつだより

No.91



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

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



『みんなでクリーン大作戦』の
ポスターに、絆のあんしん協力員
である野口さんより提供いた
だいたイラストです。

～多世代が「つながり」「ささえあう」

地域に向かって～

地域で暮らす皆さんと一緒にできる活動を目指して、有志の方々が検討を重ね令和6年1月28日(日)に『みんなでクリーン大作戦』が開催されました。

はじめての試みでしたが、当日は、小、中学生から70代以上の幅広い世代の計29名の方が参加されました。2班に分かれ、興野ふれあい公園、興野町いちょう公園、周辺道路等のゴミ拾いを行い、参加された方々は拾ったゴミを見せ合うなど会話も弾み、世代を超えた交流ができました。

ホウカツ西新井本町では、多世代が「つながり」「ささえあう」地域づくりに、あんしんネットワーク関係者をはじめとした地域の皆さんと取り組んでいます。こうしたイベントの参加などを通して「ささえあい」の輪をひろげませんか？

ホウカツ職員が 65歳以上の方 のお宅を訪問します！

実態把握訪問

対象者はどんな人なの？



足立区は住民票のある要支援・要介護認定を受けていない 65 歳以上の方を対象に 3年に一度、『介護予防チェックリスト』を郵送しています。その中から、ご返信いただけなかった方や支援が必要と思われる方、地域活動に関心がある方等を対象としています。

訪問して、どんなことをするの？



日常生活の様子や健康状態を伺い、その方に合った足立区の事業等を案内します。ご希望があれば、介護等の相談もお受けします。

<はじめてのフレイル予防教室>

→介護予防チェックリストの結果、フレイル予備軍と判定された方向けの教室です。対象の方に参加の案内をします。

<みんなで元気アップ教室>

→運動・お口の健康・栄養等の介護予防に関する内容について学びます。参加を通じてウォーキンググループの立ち上げを目指します。

<元気アップサポーター養成講座>

→地域のフレイル予防のリーダーとして活躍していただくことを目的にした講座です。運動や自主グループ運営のポイントについて学ぶことができます。

<通いの場>

→運動をしたい方、地域住民とつながりたい方に、地域の通いの場を案内します。

<活躍の場>

→ボランティアや地域活動等に興味のある方に活動できる場の情報を提供します。

<ホウカツで行う教室等の案内>

→介護予防に関する講座・認知症サポーター養成講座・ものわすれ相談等を状況やご希望にそって案内、提案します。

※ホウカツ職員は身分証明書を携行しています。
ホウカツ職員をかたった不審な訪問等にはご注意ください。



続々と誕生！介護予防のための自主グループ

足立区は住民主体の「ウォーキング」グループの立ち上げを目的とした、『元気アップ教室』を開催しています。特別な道具や場所が要らずに気軽に行え、健康の維持に効果があることから活動内容が「ウォーキング」とされています。

これまで、ホウカツ西新井本町の担当圏域（西新井本町・西新井栄町）では、住区センターを会場として元気アップ教室が行われてきました。※今年度のスケジュールは下記を参照

その元気アップ教室の卒業生から、これまでに4つのグループが誕生しており、活動内容は主にウォーキングですが、季節に併せてお花見や神社巡りをしているグループもあるようです。

皆さんも、教室の参加を通じて仲間とともに介護予防に取り組んでみませんか？また、既存のグループへの参加をご希望の方は、ホウカツへご相談下さい。

【R6 年度元気アップ教室開催予定】 参加無料

R6.5.16(木)～7.18(木) 西新井本町住区センター

R6.10.11(金)～12.13(金) セントラルウェルネスクラブ 24 西新井

【自主グループ一覧】

- ・西新井本町会
- ・元気アップ友の会
- ・なかよし今日行く会
- ・大師会
- ・ほほえみ会（こちらのグループは元気アップ教室卒業生ではないグループです）



絆のあんしん連絡会/二層協議体

～令和6年度に向けた検討～

2月6日 絆のあんしん連絡会/二層協議体（以下、協議体）を開催しました。足立区が発行している「じぶんノート」に関する講義の他、【令和6年度 協議体において、どのようなことをテーマにしていく必要があるか】をグループに分かれて話し合いました。

「認知症の人への支援は近隣住民に頼られることが多く、負担が大きい。」「自治会・町会やサークル等に参加することは孤独死や認知症予防に効果がある。参加しない人をいかにつな



げていけるか。」など皆さんが課題に感じていることについて話し合いました。これら意見を踏まえながら、令和6年度も協議体で検討を重ねていきます。絆のあんしんネットワーク関係者に限らず、自主グループの代表の方や地域の方にも協議体にご参加いただき、多様なメンバーで地域づくりについて考えていきます！

フレイル予防をしましょう！

フレイルとは年齢を重ねるにつれて、心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。放置すると要介護状態になる可能性もあり、予防には栄養・運動・社会参加の3つがとても重要です。

足立区ではフレイル予防の一環として「はじめてのフレイル予防教室」を5月から予定しています。対象の方にはホウカツから電話や訪問にてご案内をさせていただきますので、ぜひご参加ください。

会場：①興本住区センター 5/14(火)から開始 定員20名

②セントラルウェルネスクラブ西新井 5/17(金)から開始 定員22名

お問い合わせ先：地域包括支援センター西新井本町(☎03-3856-6511)

4月から介護保険外高齢者サービスの要件が変わりました

○紙おむつ等支給事業 ○高齢者補聴器購入費用助成

→本人と同一世帯の方の所得要件が撤廃されました。

○高齢者緊急通報システムの設置

→固定電話回線のみでなく、無線回線での契約が可能となりました。

○高齢者見守りサービス助成

→月額利用料助成が1,500円に増額されました。

※利用方法等はホウカツへご相談ください。

ホウカツ行事のご案内 4月～6月

介護予防教室

輪踊り

6月19日(水)

14:00～15:00

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

認知症サポーター 養成講座

①5月24日(金)

10:30～12:00

会場；山田電化ハウス
西新井栄町3丁目

②6月8日(土)

14:00～15:30

会場；興野町住宅
コミュニティサロン

オレンジカフェ

はちみつ

4月22日(月)

5月27日(月)

6月24日(月)

14:30～16:00

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

出張相談窓口

5月22日(水)

10:30～12:00

会場；アーバンライフ西新井

介護予防教室と認知症サポーター養成講座は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。

☎；3856-6511

