

# はちみつだより

94号

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町  
☎123-0845 東京都足立区西新井本町2-23-1  
☎03-3856-6511



知ると分かる、すると変わる。



SDG MODEL ADACHI



昨年は、日本の団体がノーベル平和賞を受賞しました。またオリンピックでは史上最多数のメダルを獲得、大リーグの舞台では大谷選手らが活躍するなど、文化、学術、スポーツの世界で日本人が大いに存在感を発揮した一年でした。

『辰年』の一年、皆様におかれましては、竜が天を駆け昇るが如く、“昇運”の一年となりましたでしょうか？

十二支の考え方が生まれた中国には「へびは海に千年、山に千年住むと龍になる」という言い伝えがあります。へびは「小竜」とも呼ばれていることから、辰(龍)年の次、6番目に巳年が配置されているということです。

「執念深い・怖い」などのイメージが強いへびですが、「再生や神秘」「知恵と洞察力」「変容」を象徴する動物として古くから世界中で崇められてきました。

「巳」は本来子宮が胎児を包んでいる状態を示した漢字で「植物の種子が誕生する」などの意味があり、巳年は「新しい時代が始まる起点となる年」とされています。また「巳」を「実」とかけて、今まで取り組んでいたことが実を結ぶ年とも言われているようです。どちらにせよ希望にあふれた変化の年と考えられ、当センターもこれまでの地道な地域活動が大きな実を結ぶ、そんな一年となるよう身(巳)を引き締めながら一層努力邁進をしていく所存です。



本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます

センター長 押部 利枝

## 求ム参加者or立ち上げ人【住民主体のグループ、サロン】

「気軽に集い、おしゃべりをする」、「健康づくりのための体操や脳トレをする」、「趣味活動を仲間と共に楽しむ」等々、ふれあいサロンや自主グループには様々な目的をもつ様々な方が集い、活動されています。心身ともに健康で過ごす健康寿命を延ばしていくためには、こうした『通いの場』への参加がとて有効です。現在、当センター圏域で活動されているグループは5箇所、サロンは3箇所あります。区のホームページから閲覧が可能ですので、是非御覧下さい。参加希望の方はグループへのつなぎを、新たにグループの立ち上げ希望の方はその支援をさせていただきます。



当センターと地域包括支援センター扇が合同で「自主グループ・サロン交流会」を開催しました。計18箇所のグループが参加され、大変賑わいました。

## 自治防災について考える ～11月絆のあんしん連絡会～

首都直下型地震や台風等による水害発生の可能性が、年々高まっています。防災物品の用意や避難場所の確認など、ひとりひとりが備える「自助」はもちろんですが、隣近所が支え合う「互助」も単身高齢者が多く暮らすこの地域においては特に重要です。

「（自力で）避難できないから、ここ（家）にいる」という声を日頃の業務で耳にします。地域とのつながりがなく孤立傾向にある方でしたが、同じ様な方がどれほどいるのだろうと考えさせられました。

11月の絆のあんしん連絡会は『命を守る防災活動を通じて、人・地域とどのようにつながりをもてるか』をテーマに開催しました。今後も継続して皆さんと考えていきたいと思えます。



興野町住宅災害対策部の取り組み例を紹介いただきました。



水害危機が迫った際の災害対策部の行動シミュレーションを寸劇仕立てて披露しました。



2024年11月1日**道路交通法**が**改正**されました

「**ながらスマホ**」の罰則が強化され、「**酒気帯び運転**」の罰則が新設

### 「ながらスマホ」禁止事項

- ・自転車運転中に手でもって通話すること※イヤホン使用の通話も×
- ・自転車に取り付けたスマホの画面を注視すること



### 「酒気帯び運転」禁止事項

- ・酒気帯び運転をすること
- ・自転車の飲酒運転をするおそれがある人に酒類を提供すること
- ・自転車の飲酒運転をするおそれがある人に自転車を提供すること
- ・自転車の運転者が酒気帯びを知らながら、自転車で自分を送るよう依頼して同乗すること



自転車事故の件数は、全交通事故に占める割合が2割を超えています。自転車の運転に関するルールが強化された背景には、近年、自転車による交通事故の増加が続いていることがあります。自転車による事故から自分自身や周りの人を守るために、自転車運転のルールを確認しておきましょう。



## 自転車安全利用五則



その1 自転車走行は車道が原則、左側を通行

※歩道は例外、歩行者を優先

その2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

その3 夜間はライトを点灯

その4 飲酒運転は禁止

その5 ヘルメットを着用

# ～認知症を学びみんなで考える～

ホウカツでは認知症サポーター養成講座を通して、地域に『認知症の本人やその家族の応援者』を増やす取り組みをしています。

5.8人に1人が何らかの認知症状を有する時代になり、認知症の人を子どもから高齢者まで『地域全体で』理解することが求められています。そこで、当センターでは多様な世代に向けて、認知症サポーター養成講座を実施しています。10月には栗原小学校4年生52名と“認知症ってどんな病気か”“どんなことが苦手になるか”を〇×クイズで学習しました。子供たちから「認知症の人はとても大変な思いをしていることがわかった」「やさしく正面の方から目が合うように関わりたい」等、積極的な感想をもらいました。



11月に「ホーカド」アリオ西新井店でも実施しました

65歳以下で発症する「若年性認知症」をご存じですか。働き盛り世代の発症は、就労上の支援や本人を支える家族支援が重要になります。周囲に相談できず悩みを抱え込まないようホウカツへご相談ください。



## ホウカツ行事のご案内

予約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。

☎ 03-3856-6511

### もの忘れ相談

2月27日（木）  
15:00～17:00  
会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

### 本人ミーティング

2月26日（水）  
13:30～14:30  
会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

### ケアラズカフェ

2月19日（水）  
14:00～15:30  
会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

### はちみつカフェ

1月27日（月）会場；介護老人保健施設  
2月26日（水）レーベンハウス  
3月24日（月）※事前予約制  
14:30～16:00



イラスト：絆のあんしん協力員、野口さん