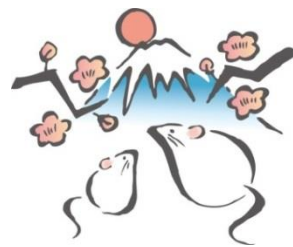


ケア24松ノ木ニュース



令和2年 新春号

謹賀新年

あけましておめでとうございます。旧年中はケア24の活動にご支援・ご協力賜り厚く御礼申し上げます。
本年も何卒お力添えのほどお願い致します。皆様にとって
幸多き一年となりますことを心より願っております。

ケア24松ノ木一同

FUJIYAMA DAYS.

松ノ木みんなで元気になる会～体操教室～

どなたでも参加できる体操教室です。「自分の健康は自分自身でまもる！」でも、一人よりも「みんなで楽しく体操したい」という方、ぜひご参加下さい。お一人でも安心してご参加いただけます。

◇ 毎月 第2火曜日 14:00～ ◇

【リハビリ専門家（理学療法士）が楽しく教える健康な身体になる秘訣！】

◇ 毎月 第3火曜日 14:00～ ◇

【あなたが主役！お話しも楽しめる、なごやかな体操！】

◇ 毎月 第4火曜日 14:00～ ◇

【認知症予防！頭と身体のリフレッシュ体操を実践！】



場所：松ノ木ふれあいの家2階（松ノ木2-14-3）

費用：無料

持ち物：飲み物、タオル

《申し込み・お問い合わせ》

ケア24松ノ木 3318-8530

知ろう!学ぼう!相談しよう!認知症

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。およそ90分の養成講座を受けるだけで誰でも認知症サポーターになる事ができます。特別な職業や資格ではなく、地域や職場など自分の日常生活の中で認知症への理解と支援の心を持って行動するだけです。ふるってご参加ください。

認知症サポーターキャラバン

日時：2020年2月26日(水) 13:30~15:00
場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
講師：キャラバンメイト
費用：無料 申し込み：ケア24松ノ木(3318-8530)



認知症の気づきチェックリスト

- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがありますか
- 5分前に話した話を思い出せないことがありますか
- 周りの人から「同じ事を聞く」等の物忘れがあるといわれますか
- 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金等の支払いは一人でできますか
- 一人で買い物に行けますか
- バス、電車、自家用車等を使って一人で外出できますか
- 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
- 電話番号を調べて、電話をかけることができますか

チェックリストで「頻繁にある」「できない」と思われる方は↓コチラ

物忘れ相談

高齢社会に伴い意識することが出来なくなった「認知症」。多くの方が「これって認知症?年のせい?」と疑問を感じているのではないのでしょうか?そんな時に活用いただきたいのが、『物忘れ相談』です。地域において認知症の方への支援の進行役となる『認知症サポート医』がケア24と一緒に相談にのり、生活の改善からの予防、専門医療機関の紹介、対応の方法などを提案致します。ご本人様だけでなく、ご家族様からの相談も承りますので、お気軽にお問い合わせください。

費用：無料 申し込み：ケア24松ノ木(3318-8530)

クローズアップ・松ノ木

和田堀地区民生児童委員 渡邊君子さん



松ノ木地域で民生委員としてご活躍されている渡邊君子さん。民生委員19年目となる、いつも笑顔をかきさない渡邊民生委員に、日頃から大切にしている気持ちや地元への想いをお聞きしました。

※民生委員とは、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な支援を行う存在です。

☺ケア24：民生委員の役割を教えてください。

☺渡邊さん：民生委員は気軽に相談できる存在ですが、民生委員としてできることには限りがあります。相談を受けても、その場ですべて解決できることは少ないです。それでも、その方の話を聞いて、一緒に悩み、共に考えることはできる。結論は行動の先にあると思っています。民生委員だからこそ個人情報を守りつつ、話しに傾き、傾聴しながら、困りごとを解決できる区役所やケア24といった窓口に繋いでいます。

☺ケア24：民生委員は住民にとって身近な相談相手であり、行政や専門機関をつなぐパイプ役と言われます。心掛けていることはありますか。

☺渡邊さん：まず、困った時に思い出してもらえるように、日頃から挨拶を交わすようにしています。相談があったら、それを解決できる機関、場所に繋ぐこと。

そこで相談先にお任せして終わらずに、住民の方が解決して喜んでくれたら、担当した方に「どうもありがとうございます」と伝える。ご縁を大事にして人の輪が広がるようにすると、相談先の方が私を覚えてくれて、その後も困り事を相談しやすくなります。振り返ると、沢山の方のおかげで今の自分がいる、と実感します。

☺ケア24：日頃どのように地域の皆さんと関わっているのでしょうか。

☺渡邊さん：高齢者だとよく病気の話は出ますが、まず普段の生活の様子をお尋ねします。特に防災のことは皆さん関心が高いので、お互いに意識を高められるよう、話題にしますね。その時によく伝えるのは、困った時には声をかけてね、ということ。例えば災害の時に避難する震災救護所で、知った顔がいれば安心してもらえると思うんです。

☺ケア24：渡邊さんが松ノ木地域に望むことを教えてください。

☺渡邊さん：地域では様々な催しがあります。町会のお祭りでも何でも良いので、まず来てみてほしい。初めは参加しなくても、来ている民生委員や町会の顔を覚えてくれるだけでいい。いざ困った時に、自分から声を掛けられる人を知っておくことが大切です。若い方も、少しでも地元に興味を持てるような地域でありたい。そのためには、日ごろから挨拶できる地域にしたいですね。同じ街に住む人同士、手を挙げるだけでも、会釈でもいい。さり気ないスキンシップも良いですよ。いずれは、ハイタッチできる街になると良いですね。

冬！乾燥注意報！～火災・インフルエンザ～

住宅火災による死者が**急増**！そのうち**7割以上**が**高齢者**！

コンロ



- 調理中に離れない
- 外出時、就寝時は消えていることを確認する
- 防炎製品のエプロンなどを使用する
- 火が鍋底からはみ出さない
- 安全機能付きコンロを使用する

電気コード

- 使っていないプラグは抜いておく
- プラグ、コンセントは定期的に掃除する
- 延長コードは決められた容量内で使用する
- 家具などの下に敷き、折れ曲がり
- に注意する
- コード類は束ねて使用しない

たばこ



- 寝たばこは絶対にしない
- 飲酒→喫煙→うたた寝に注意
- 吸殻を灰皿にためない
- 吸殻は水で完全に消してから捨てる
- 火種を落とさないよう安全な場所で喫煙する

ストーブ

- 周囲に燃えやすいものを置かない
- 外出時、就寝時は必ず消す
- 石油ストーブなどは必ず消してから給油する
- 洗濯物を乾かすために使用しない



インフルエンザに注意！

冬に流行する感染症として代表的なのがインフルエンザですが、ピークは1月～2月といわれています。冬はウイルスが好む低温・低湿の環境で、活発に空気中を動き回ります。インフルエンザには非常に強い感染力があり、特に高齢者が感染すると重篤になりやすいため注意が必要です。

～感染予防のために以下のことを心がけましょう～

- 人混みに出かけることは極力避け、
外出時はマスクを着用する
- 外から帰ったら、手洗い・うがいをする
- 栄養と睡眠（休息）をしっかりととる
- 適切な湿度の保持（50～60%）と

室内温度（20～23度）の調節

予防接種は効果があるの？

インフルエンザ予防接種は毎年、流行する型を予測してワクチンが作られます。流行する型を100%的中させることは難しく、更にインフルエンザウイルスは変異（ウイルスの型が変わっていくこと）しやすいため、予防接種を受けたからと言ってインフルエンザに感染しないというわけではありません。しかし、ウイルスへの抵抗力を高め症状が軽く済み、重篤化を防ぐことができます。毎年、大流行前の11月頃までに予防接種を済ませるのが理想的です。

編集・発行
杉並区地域包括支援センター
ケア24松ノ木
〒166-0014 杉並区松ノ木3-3-4
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

介護・福祉のご相談はケア24松ノ木
《 担当地域 》
阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目