

とみさかだより

2022年 春号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

こんにちは 高齢者あんしん相談センターです

高齢者あんしん相談センターは、文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。

高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、さまざまな相談ができます。予約不要、相談無料です。お気軽にご相談ください。

いつまでも元気

介護保険の相談をお受けします。
いつまでも元気でいたい方の介護予防を支援します。
要支援の方や事業対象者の介護予防サービス計画書を作成します。



安心して暮らす

高齢者のよろず相談に応じます。
虐待防止や認知症、困難ケース対応をします。
消費者被害防止・成年後見制度の活用
の相談に応じます。



講座・様々な相談

地域のケアマネジャーや介護保険事業者の相談をお受けします。
病院と連携して支援します。
高齢者や介護者向けの講座を開催します。



見守り相談

<見守り相談窓口>
高齢者の方を地域ぐるみの見守り活動につなぎます。
異変に早く気づき、専門機関等への相談につなぎます。



【開設時間】

本所：月～金＝9：00～19：00、土日祝12/29～1/3＝9：00～17：30です。
分室：月～土＝9：00～17：30、日祝年末年始はお休みです。★見守り相談窓口設置

やってみよう！ フレイルチェック

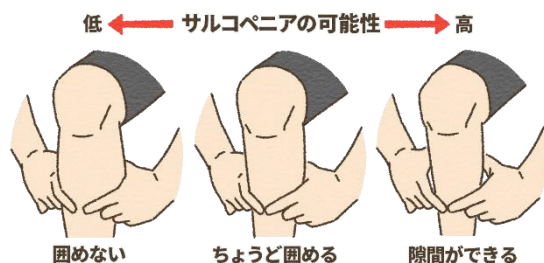
年をとって心身の活力（筋肉、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。

フレイルの最も大きな原因のひとつが筋力の衰えです。
筋力の衰えは栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高めてしまいます。

フレイル予防を行うためには、自分の筋力の衰えを知ることが大切です。

イラストを参考に「指輪っかテスト」をしてみましょう。

【引用】文京区フレイル予防ハンドブック



サルコペニアとは年齢とともに筋肉が衰える現象のこと
①両手足の筋肉量②握力③歩行速度の3つの指標で判断する

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に1人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ、地域の皆さんの支えあいが大切！ということで、今回は多世代型の居場所『ワークスペースさきちゃんち』運営委員会代表の八木晶子さん、副代表の亀山恒夫さん、場所を貸している山口雪範さんにお話を伺いました。

Q 『ワークスペースさきちゃんち』をつくられたきっかけを教えてください。

A 2015年 小石川3丁目に赤ちゃんから12歳までの子どもを対象とした居場所（初代「さきちゃんち」）をつくりましたが、2020年 建物の建て替えにより閉じました。地域住民が幅広く集える居場所を再開したいと考えていたところ、当時の民生委員仲間の山口さん宅の1階スペース（白山2-13-6 のぼりが目印です⇒）を提供していただけることになり、2021年9月 多世代型の居場所『ワークスペースさきちゃんち』をオープンすることができました。



Q 『ワークスペースさきちゃんち』では、どのような活動をしていますか？

A 毎週月・水曜日は「まちの本棚」、火曜日は「サニーズカフェ」のほか、月2回（木曜日）「みんなの手作り空間サロン」、月2回（金・土曜日）「哲学カフェ」など、様々な活動をしています。「なにしょっかクラブ」と言う、何でもいいから皆の「やってみたい」を実現していく活動も月に数回しています。コロナ禍ではありますが、毎日にぎやかに活動することができます。今後は「まちの保健室」や、高齢者も参加できるような「フレイル体操教室」なども計画中です。

Q 今後どのような居場所にしていきたいですか？

A 周りが赤ちゃんを見ている間にお母さんがゆっくり本を読んだりなど、初めての人でもここでは自然とあたたかい交流がうまれています。今後も年齢の垣根を越えて緩やかな関係が保てるといいです。毎日シャッターを開け、昔の縁側をイメージしたいいつでも誰でも入りやすい雰囲気になりたいです。



都会では特に近所付き合いが希薄な中、このような素敵な居場所があるのは心強いです。より地域に浸透することを願っています。（下河）



見守り相談員の ちょっと耳より情報

今回は、令和3年度までの見守り相談窓口事業の訪問状況をご報告いたします。

富坂地区の対象者約5,400名に対して、約2,400名の訪問が終了しています。その中で早期に実態把握が必要と考えられる85歳以上と介護保険サービス未利用者（令和2年4月時点）の訪問を終え、富坂地区全域を一巡することができました。加えて、地域の方々から100件を超える通報もいただきました。今後も地域の皆さんと『つながる』をモットーに訪問を継続していきます。



《活動報告》

1/12

認知症サポーター養成講座（I-ザイ）

1/8・2/12・3/12

ふれあいカフェれきせん



《お知らせ》

6/18 介護者教室

7/2 認知症サポーター養成講座

*詳細は区報をご覧ください。



【編集後記】今年も桜の季節がやってきました。毎年、日本武道館から千鳥ヶ淵周辺を散策するのを楽しみにしています。あなたのお花見スポットはどこですか？（船崎）

