

とみさかだより

2021年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

新型コロナウイルスと防災対策

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、いわゆる「三密」を避ける生活が求められるようになりました。一方で近年大地震への備えだけでなく、台風や豪雨で水害による被害も増加しており、日頃の備えが大切です。今回は、昨年度富坂地区で開催した地域防災講座の一部をご紹介します。

○近年の災害特徴

水害による被害の増加
発生周期の短期化
驚異の増大（巨大化）



○新型コロナウイルス感染対策

三密を避ける
手洗い・アルコール消毒
マスクの装着

▶日頃の防災対策

(1) 非常持ち出し袋

個人で必要なもの・家族構成で必要なもの・現金（金種別に）・使い捨て下着・自分サイズの下着

(2) 食料品の備蓄

非常食4日分・飲料水（生活様式に合わせて）・冷蔵庫の氷（解ければ水になるため）

(3) 自宅のトイレ対策

自宅の便座が使える場合 ⇒ビニール袋とペットシートの備蓄で行きたいときに行けるトイレ

(4) 避難生活

避難とは難を避けること ⇒自宅避難か？避難所か？どちらもメリット・デメリットがある。

(5) 家族との連絡・待ち合わせ

家族との連絡方法を決めておく。家族との待ち合わせ場所は2か所以上の場所を順番に決める。

(6) 避難行動

防災の心構え「まさか」ではなく「もしかしたら」と考えて行動する。

▶守るものの優先順位 「命」「健康」できれば「財産」

▶活動を長く続ける秘訣 「楽しく」「安全に」「仲間と」



参考：令和2年度富坂地区ハートフルネットワーク交流会 資料

文京区「避難行動要支援者名簿」に登録を！

高齢者や障害のある方などのうち、災害が起きた時に自分の力で避難することが困難で特に支援が必要な方を対象に「避難行動要支援者名簿」を作成し、安否確認・避難支援等に役立てます。

詳しくは 避難行動要支援者名簿コールセンター TEL 5803-1971

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人に一人が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合いが大切！ということで、今回はホームホスピス「セ・ラ・ヴィ！」について、NPO 法人幸せのとんぼ 理事長 市川雅美さん、訪問看護ステーションけせら 看護師 松尾春花さん、入居者のSさんにお話を伺いました。

Q ホームホスピスとはどういうものですか？

A ホスピスと聞くと、「終末期」「緩和ケア」などの言葉が連想されますがもともとホスピスには「おもてなしの心」という意味があります。ホームホスピスは、病気や障害などで自宅での生活に不安を抱える方が、24時間見守りとケアを受けながら安心して暮らせる「第二の我が家」です。病気や障害の種類、介護度、年齢に関係なくご利用いただけます。介護保険サービスもご利用いただけます。ご家族や親しい人の訪問も可能で、その人がこれまで築いてきた関係を壊すことなく、家庭的な雰囲気の中で最期まで自分らしい生活を送ることができる「家」です。



Q 「セ・ラ・ヴィ！」を開設したきっかけを教えてください。

A 地域で共に生活し、心身ともに豊かに生活できる場所作りを目指し、2017年にNPO 法人幸せのとんぼを立ち上げました。自分たちが関わったすべての人たちが、年齢に関係なく最期まで「生ききるための場所」を作りたいと思い、法人を立ち上げた当初からホームホスピスを開設する計画を温めていました。それから約4年の準備期間を経て、2021年6月に開設しました。運営は、株式会社けせらのケアマネジャー、看護師、介護士がしています。



Q Sさん、「セ・ラ・ヴィ！」での生活はいかがですか？

A もう最高なんてもんじゃない。自由だけど見守られているから、本当に安心できる場所。あっという間に馴染めたよ。

とても魅力的なお家でした。ホームホスピスについて知ることができて良かったです。



下河



見守り相談員の ちょっと耳より情報

文京区社会福祉協議会の「福祉サービスの利用援助事業」をご存知ですか。

この事業は「福祉サービス利用」の支援を基本に、「日常的金銭管理サービス」や「書類等預かりサービス」を提供するものです。最近、物忘れが多い、お金の管理や書類の手続きに不安がある、また何らかの障害で判断能力が不十分な方に、専門の職員が相談にのり、地域で安心して暮らすためのお手伝いをいたします。詳しくは、社会福祉協議会（あんしんサポート文京）にお問い合わせください。

《活動報告》

- 7/4 認知症サポーター養成講座
- 7/21 ぶんにご富坂（本所）
- 9/18 認知症家族交流会
- 9/22 地域防災講座



《お知らせ》

- 10/13 ぶんにご富坂（本所）
- 11/13 介護者教室
- 12/3 認知症講演会
- 12/4 認知症家族交流会

富坂地域の皆さまに、今年も熱中症予防の声かけをさせていただきました。ご協力ありがとうございました！（9/20 現在）

- 訪問 232 件
- 文書 1109 件
- 電話 83 件
- 来所 11 件



【編集後記】秋はいろいろな空や雲の様子が見られる季節です。皆さんも空を見上げて変化を楽しんでみてくださいね!!（川合）

