

とみさかだより

2020年 初春号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



2020年 初春のお慶びを申し上げます

振り返れば2019年は平成から令和へ、そして特に災害では予想しない状況も多くありました。

高齢者あんしん相談センター富坂では複数年、災害に

関して研修会等も企画してきましたが、更に災害についてはこれまで以上に情報発信、要配慮者対応を充実していけるよう努力してまいります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 望月 修



気になるもの忘れ、認知症に…



本人

最近忘れやすい
人の名前が思い
出せない



個別に相談したい

- もの忘れ医療相談
- 認知症初期集中支援

無料で医師に相談
ができます。往診
相談も可能です。
必要に応じて専門
職がチームとなり
ご支援致します。

気軽にでかけたい
息抜きしたい

- 文京区認知症カフェ
- ぶんにこ富坂
- ふれあいカフェ礒川

家族、友人、知人

家族や友人・地
域の方が心配、
対応に困ってい
る



認知症について知りたい

- 認知症講演会
- 認知症ポータル養成講座

地域での活動
「ロバ友交流会」
「認知症カフェ」

介護者同士で交流したい

- 認知症家族交流会

道に迷わないか心配

- ただいま!支援登録
- うちに帰ろう模擬訓練
- 靴用ステッカー・
衣服用アイロンシール
- 徘徊探索サービス

地域での見守り
「ただいま!支援SOSメ
ル協カポータル」



インフルエンザにご注意!

主に今年度75歳になった方、転入者の方に、訪問してインフルエンザ予防の声掛けをしています。生活のご様子などもお聞かせください。

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（礒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

* 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。お気軽にご相談下さい*

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。地域の皆さんの少しずつの支えあい
が大切!!ということで、今回は文京ささえ隊の齋藤みささんにお話を伺いました。

Q1 どのような活動をしていますか？

A1 もともと文京区社会福祉協議会が実施しているサービス介助士の講座終了生の集まりです。
主な活動は区内の小中学校で福祉学習の高齢者疑似体験や障がい者体験などのお手伝いをしています。
他にホテルや郵便局等の企業からの依頼を受けて仕事に合わせたアドバイスをしています。
またサービス介助士はヘルパーとは違うので直接的な身体介護は行いません。
だから皆さんにもできる介助や視点を伝えられます。



Q2 活動の中で楽しいこと、気付きなどはありますか？

A2 子どもたちに教えるときは素直に反応してもらえるのが嬉しいです。
企業ではポスターの色・文字等の工夫や車椅子の操作方法を伝えています。室名や
トイレ・出入口などの表示は、あまりオシャレなデザインや色合いにしまうと
老眼や白内障の眼には分かりづらい面もあります。
また自分自身も再発見することが多く、どのような説明にすると実感してもらえるのか、仲間同士で話
し合っています。

Q3 今後、どのような活動にしたいですか？

A3 高齢の方には街中へ出ていくきっかけを作り、楽しんでもらい
たいです。そのためには、困っている人に声かけができる人を増やす
ことが必要です。子どもができること・できないこと、大人ができる
こと・できないことがあるので、各自が手を差しのべてほしいです。
そういった人たちを増やすために文京ささえ隊は地域社会をサポートしていきます！

ささえ隊の優しい気持ちが、幅広
い年齢に広がっていくのを感じま
した！
「心のバリアフリーは当たり前」
という言葉が印象的でした。



わたしの街の 地域活動



初音町会会長
名古屋 悦行さん

町内にこんにやくゑんまさん(源覚寺)があり、昔は縁日
で賑わった地域でした。今はマンションが多くなりました
が、古くからのえんま商盛会も残っていて、昔ながら
の繋がりが強い地域です。防災活動は年末の夜警の他、
地域の特徴を考慮して中高層マンションの管理組合と合
同で、12/8 に防災訓練を行いました。トランシーバー
の講習、AED 訓練や煙ハウスの体験、非常食の試食の
他、餅つきも行い子どもも楽しく参加できたようです。
顔の見える関係が地域の防災力に繋がる
ようにこれからも活動
していきたいと思ひます。



講座のお知らせ *詳しくは区報をご覧ください

- 1/18(土) 介護者教室
「介護者のための認知症排泄ケア」



令和元年度 介護予防展

【日時】3/13(金)【場所】シビックセンター
理学療法士による催しやフレイルに関する
講演会、血管年齢測定その他、カーレットや
ボッチャ等を体験できます。



活動報告

- 12/17 アクティブ介護
- 12/7 認知症家族交流会
- 11/19 ぶんにこ富坂(なっちゃんカフェ)
- 11/16 礪川老い支度講座
- 10/30 エーザイ共催認知症予防講座
- 10/24 ぶんにこ富坂(アートギャラリーM+)



【編集後記】年々短く感じる秋、季節の野菜を調理したり、紅葉狩り等を楽しんでみました。
来年も季節を楽しみながら過ごしたいものです。その為に、春は花粉症を予防しなくては…(徳永)

