

とみさかだより

2019年初春号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



富坂メンバー

初春のお慶びを申し上げます

2019年初めの便りになります。福祉全体も日々変化の毎日となっておりますが、しっかりと地に足を付けて努力をしていきたいと考えております。

今年もよろしくお願ひ致します。

センター長 望月 修



富坂分室メンバー

ポーっとしてると危ない!



火の用心

寒い冬は暖房器具を使用したり、空気が乾燥するため火災が起きやすくなります。特に夜の11時から翌朝7時は火災による死亡者が多く、そのうち65才以上の高齢者は69.9%を占めます。(平成28年)今回は住宅火災に多い原因と対策のポイントをご紹介します。

火災死亡原因は、1位：たばこ 2位：ストーブ 3位：電気器具です。

寝具等に着火した火災による死亡者が最も多いため、寝たばこをしない、燃えやすいものをストーブの近くに置かない等、すぐに対応できることから始めましょう。

また地域ぐるみでの見守りや支援体制を決めておくと、防火・防災だけでなく、防災にも役立ちます。



対策のポイント

家でできる対策

- ① 住宅用火災警報器の設置・点検
- ② 消火器・投てき消火用具を備える
- ③ 防火用のシーツやエプロンを使う

地域でできる対策

- ① 防火・防災訓練に参加する
- ② 近所で顔の見える関係を築く
- ③ 文京区「避難行動要支援者名簿」への登録 等

参照：総務省「平成29年版消防白書」・公益財団法人東京連合防火協会「消防のお知らせ№201」

「インフルエンザかな？」

と思ったら早めに受診しましょう!

- 発熱（高齢者は微熱の場合も） □嘔吐や下痢が続く
- 呼吸困難又は息切れがある □咳やのどの痛み
- 全身の倦怠感 □胸の痛みが続く
- 症状が長引いて悪化してきた

厚生労働省より

見逃さないで！重症化のサイン

振り込め詐欺の電話にご注意!

高齢者あんしん相談センターの職員を名乗り、通帳を持って金融機関に来るよにこの電話が相次いでいます。センターではこのような電話はいたしません。

不審な場合は、最寄りの警察に相談してください!



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（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

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、今回は表町町会「おもてなし食堂」の高嶋弘子さんにお話しを伺いました。

Q1 始められたきっかけを教えてください。

A1 子ども食堂の取り組みを知り、更に介護の経験から「高齢者が一人で食事をするのは大変」との
思いもあり、一人暮らしの人や大人の帰りが遅い子ども、子育て中のお母さん、色々な世代の方に便利
に使ってもらえる場所を作りたいと町会の有志メンバーで「おもてなし食堂」を始めました。

Q2 どのような活動をされていますか？

A2 月1回、子どもから年配の方まで幅広い世代の方が夕食とおしゃべりを楽しみに
来てくれます。当初は不安ばかりでしたが、近所の方が包丁持参で下ごしらえを手伝っ
てくれたり、大学生が子どもの相手をしてくれたり、先輩食堂の方が調理を
引き受けてくれたりと、多くの方々の善意に支えられています。
食堂をきっかけに顔見知りも増えて、近所で会うと嬉しくて、話はずみです。



Q3 高齢者の方の反応はいかがですか？

A3 町会の班長さんが一人暮らしの人を誘ってくれて、お友達に口コミで広がって、高齢者の方の
参加も増えてきました。午後6時の開店を待って、早めの時間に来てくださることが多いです。



参加者 M さん「月1回温かくて、おいしい家庭料理を食べられて嬉しいです。毎月楽しみです。」

Q4 今後、どのような活動にしたいですか？

A4 祭礼で忙しい9月にお休みした所、今月はやらないのかと
問い合わせを多く頂きました。ともかく続けていくことが大切
だと学びました。新しい方にも気軽に立ち寄ってほしいです。

心にあかりが灯る様な居心地
の良い食堂で、皆さんと楽し
くおいしくいただきました。
交流の輪が広がります様に！



わたしの街の 活動紹介

白山三丁目有志の活動 森谷 ふじ 様



一般家庭や会社から出される古新聞、段ボール、
紙片等の資源を取りまとめ、製紙原料加工業者に
引き渡す作業をしています。平成10年に地域の
婦人部の活動として開始しましたが、高齢化等
により会員が減り、現在は8名の有志の活動となっ
ています。活動する中で、「ご苦労さま」「綺麗
になって嬉しい」と声をかけられ、やり甲斐を感
じています。これまでに文京区から2回表彰され
ました。

これからも資源リサイクルを通して、
自分の健康増進や地球環境のため
に活動を続けていきたいです。



講座のお知らせ ♥ 詳しくは区報をご覧ください

- 1/19(土) 介護者教室「認知症との上手な
付き合い方と、介護者のこころのケア」
- 3/16(土) 認知症講演会「認知症になった時に
安心できる準備と安心できる街」

10th ANNIVERSARY アクティブ介護 文京

「安心して暮らせる地域社会を目指して」

【日時】1/16(水) 【場所】シビックセンター
☆介護の人材確保と育成、普及啓発を目的とした
どなたでも楽しめるイベントです。

活動報告

- 11/21 自立支援型 地域ケア会議
- 12/1 認知症家族交流会
- 12/5 なっちゃんカフェ
- 12/15 千石おしゃべりカフェ



【編集後記】年齢とともに、一年がとても早く過ぎるように感じます。だからこそ年中行事を大切に、
楽しい予定で心待ちにする日をたくさん作り、意識的に一年を長引かせたいと思います。(下河)

