

# とみさかだより

2018年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

## \* 運動の秋 ウォーキングのコツ! \*



生活でいつも行っている歩行。ちょっと見直して運動効果を上げてみましょう。

今回は、皆さんが買い物やイベントへの参加等様々な目的で外出をしたときに「屋外を歩く」ところにスポットを当ててみたいと思います。

歩き方は、身長・体重・筋力・足の形・靴の種類といった多くの理由で人それぞれになっています。常に理想的な姿勢で歩くことは、実は非常に難しいことになります。

運動効果アップ!

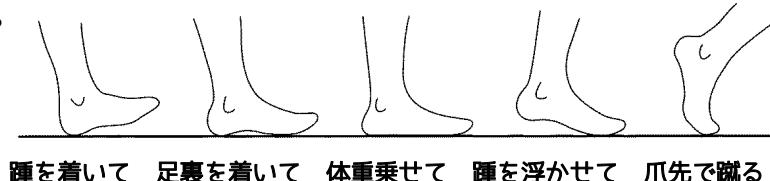
### その1: 少しでも速く歩く

いつも歩いているスピードに、ほんの少し意識をして速く歩いてみましょう。

3分間、少し速く歩いた後は、3分間いつも通りの歩き方に戻しましょう。この繰り返しです。

### その2: 足の裏を意識してみましょう

体全体を意識して歩くのは結構難しいので、どのように足の裏を使っているかを感じながら歩いてみましょう。



踵を着いて 足裏を着いて 体重乗せて 踵を浮かせて 爪先で蹴る



これから秋本番無理なく楽しくウォーキング!

望月セツ子 長



## インフルエンザウイルスとマスクの関係

文京白山の郷 看護師 神山 さとし

インフルエンザウイルスは、直径0.08~0.12 $\mu$ mです。花粉(10~100 $\mu$ m)に比べると非常に小さく、飛沫感染の恐れがあります。

マスクの穴は3 $\mu$ mなので、インフルエンザウイルス(約0.08 $\mu$ m)は通り抜けてしまいます。

しかしウイルスを含んだ飛沫はマスクに引っかかる為、周囲の人に広げない為に効果的です。

咳エチケットを守り、感染拡大を防ぐことが重要です。

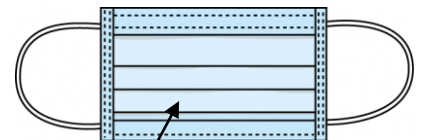


### インフルエンザの予防法は?

予防の基本は「手洗い」「うがい」です。

流行前の「ワクチン接種」が有効です。重症化の予防効果が認められています。

インフルエンザかな?と思ったら、早めに受診をしましょう!



穴  
3 $\mu$ m

0.08 $\mu$ m

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、今回は富坂地区 話し合い員 片岡哲子さんにお話を伺いました。

## Q1 話し合い員になられたきっかけを教えてください。

A1 元民生委員の方から紹介されました。話し合い員歴は15年になります。文京区の話し合い員の歴史は古く、今年48周年です。全国的にも珍しい制度だと思います。



## Q2 話し合い員として心がけていることはありますか？

A2 「小さい口・優しい目・大きな耳」です。小さい口は、こちらからはあまり話さず相手の言葉を聴くこと。優しい目は、相手に寄り添うこと。大きな耳は、相手の話を注意深く聴くことです。家に籠り気持ちは沈みがちな対象者の方が訪問するうちに元気に明るくなられ、「来週も又待っていますよ」と言っていただけののが私（達）の喜びであり、活動を続けていく上の糧です。



## Q3 話し合い員として印象に残っていることはありますか？

A3 自宅で最期を迎えた方の担当をいたしました。余命半年の宣告を受けてから訪問したのですが、とても素敵なお方で、亡くなるまでお話を聴かせていただいたのは印象に残っています。

## Q4 今後の活動の抱負について教えてください。

A4 孤独な一人暮らしの方、老々介護の方が増えています。あまり外に出られない方に寄り添っていきたいです。

とても丁寧にお話くださり、片岡さんの優しいお気持ちが伝わってきました。（野村）

話し合い員同士も勉強会やボランティア活動で会って、お茶飲みしながら情報交換しています。今後共高齢者あんしん相談センターや民生委員、社協とも連携していきたいです。

## わたしの街の活動紹介 小石川1丁目 / いづみ会 榎本 千鶴子さん



盆踊りの「いづみ会」を立ち上げて11年が経ちました。メンバーは約40人、月2回白山東児童館で練習して地域のお祭りに参加しています。盆踊りは時代の流れを受けて、各町会から地域のお祭りへ変わり、柳町小学校の「夏休み親子盆踊り大会」も一時は途絶えてしまいました。無事に復活を遂げて11年、今年は沢山の子ども達が踊ってくれました。誰でも参加できる盆踊りで家族や友だち、地域との絆を深めてもらいたいです。



## 活動報告

- 6/28 富坂地区民生委員連絡会
- 7/7, 8/23, 24 認知症サポーター養成講座
- 9/1 ロバ友交流会 9/10 安心ネット連絡会



## 新職員紹介

丸田 祥平



(主任ケアマネジャー)

地域の皆様が安心して過ごせるお手伝いができればと思います。お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。【分室勤務】

## お知らせ

● **老い支度講座** \*詳しくは区報をご覧ください  
12/15(土)「知っておきたい相続税の基本」

## ● 熱中症予防対策事業

富坂地域の皆様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。(8月末現在)

- 訪問 506件 ● 投函 172件
- 電話 9件 ● 講座開催 25件

【編集後記】この夏は猛暑でしたね。訪問した方々から「熱中症、気をつけてね」とお声掛けいただき、却って恐縮でした。お気遣いいただき感謝です。引き続きよろしくお願いいたします。(野村)

