

とみさかだより

2018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富坂・富坂分室です。

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。身近な相談窓口として高齢者及びその家族だけでなく、地域の方からも相談をお受けしております。

高齢者の方へ
家族の方へ

地域の方へ
介護保険事業者の方へ

- 介護保険の相談をお受けします。
- 要支援の方や事業対象者の介護保険サービス計画書を作成します。
- 高齢者のよろず相談・虐待防止・認知症・困難ケースなどの対応をします。
- 高齢者や介護者向けの講座を開催します。



- 地域に出向き、住んでいる方・働く方も含めた見守りネットワーク作りをしていきます。
- 地域課題解決に向けて、多方面（町会や行政など）と連携していきます。
- 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。

そのもやもや 相談してみよう! 「もの忘れ医療相談」

文京区では、2017年10月から認知症初期集中支援事業が始まりました。家族または自分が「認知症かもしれない」「認知症と診断されたが今後どうしたらいいかわからない」などございましたらご相談ください。

面接相談

認知症サポート医と認知症コーディネーター（看護師）等が困り事や心配事をお伺いします。

訪問相談

状況に応じてご家庭を訪問し、認知機能の低下によりどのような生活の困難さがあるのかをお伺いします。

調整

医療や介護保険サービス等の検討、かかりつけ医や認知症専門医との連携をおこないます。

支援

状況に応じて、医療・福祉の専門職がチームを組んで、最長6ヶ月間を目安に支援をおこないます。

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少しずつの支え合いが大切！ということで、今回は傾聴の会「ぞうの耳」代表 小塚賢さんにお話を伺いました。☆傾聴とは・・・その人に寄り添って、相手の話をきちんと受け止めて聴く技術です。

Q1 はじめられたきっかけを教えてください。

A1 区民の方からの声で社会福祉協議会が傾聴の講習会を開催、その時の修了生が中心になって活動が始まりました。「傾聴ボランティア養成講習会」は9回の講座（実習1回含む）を半年かけて学びますが、習得した技術を地域で生かしたらとの思いで、高齢者施設に声を掛けて傾聴活動を始めました。



【講習風景】

Q2 どのような活動をされていますか？

A2 現在、会員は約70名で、それぞれが月に1回1時間程度の活動を続けています。区内15ヶ所の高齢者施設での活動の他、社協の「みまもり訪問」サポーターとしての訪問や駒込地域の交流サロン、江戸川橋の多世代交流サロンの運営、研修会や講演会の開催もしています。



Q3 活動を通じて感じることはありますか？

A3 傾聴の時間を心待ちにして下さる方も多く、傾聴が信頼関係を築くことに役立っているように思います。施設の利用者の方に「今度はいつ来てくれるの？」と聞かれたり、帰る時に姿が見えなくなるまで手を振って下さる様子を見て、喜んでもらえた嬉しさで自分も元気になるように感じます。

Q4 今後はどんな活動にしていきたいですか？

A4 仲間を増やして、傾聴を生かした活動を区内に広げていきたいです。富坂地区の高齢者クラブに所属しているので、富坂地域のみなさんが元気になる活動ができたらと思っています。



傾聴を通じて、温かい交流と元気の輪が地域に広がっていくと良いですね！（堀切）

わたしの街の 見守り活動

道和町会 大森 道昭 会長

道和町会は、牛天神のお膝元で巻石通りや安藤坂付近に位置しています。牛天神での納涼大会や洛和ヴィラ文京春日でのラジオ体操、隔年行事は日帰りバスツアーと子どもたちと町内を山車で練り歩くお祭りを、地域の皆さんにご協力頂きながら開催しています。一つ一つが地域の親睦や防犯力を高める機会に繋がっていると思います。



講座のご案内 *詳しくは区報をご覧ください

- ふれあいサロン礪川・老い支度講座
4/21(土) 14:00~15:30
「口から食べて、強くなるための体作り」
- 介護者教室
5/19(土) 14:00~15:30
「介護者のための排泄ケア講座」

活動報告

- 1/13 高齢者疑似体験(茗台中学校)
- 2/15 安心ネット連絡会
- 2/21・23 ぶんにご富坂
- 3/3 ロバ友カフェ
- 3/17 認知症講演会
- 3/19 ハートフルネットワーク交流会



【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)

