

# とみさか便り

2012.10.01

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

平成24年  
秋号

## 万一の支度（老い支度）していますか

### ①エンディングノート

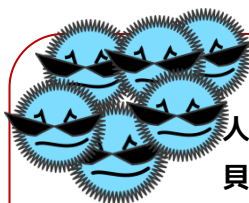
急に意識なく病院へ運ばれたり、急に障害を持ったり、急に亡くなるなど、いざというときに自分が望む対応を自分にしてもらうためには準備が必要です。そのための準備の一つがエンディングノートです。遺言のように法的に効力があるわけではありませんが、これまでの人生の振り返りと今後の準備と整理のためにとても役に立ちます。また、日頃から利用できる公的制度やその手続についても確認してはいかがでしょうか。



### ②生前整理

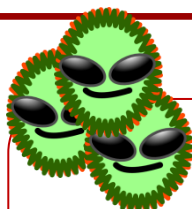
生前整理や遺言も大切です。余裕を持って生前に不要なものの処分や贈与をしたり遺言など法的に決められた形で財産整理を決めておかないと、高価なお宝も価値もわからず処分されてしまったり、家も空き家のままだうすることもできないこともあります。高齢者あんしん相談センター富坂ではエンディングノートなど老い支度のお手伝いとして定期的に講座を開いています。来年1月26日にはシビックセンターで老い支度講座を開きます。関心のある方はどうぞ当センターまでお問い合わせください。

## 感染症に気をつけよう



### ノロウイルス

人の体内でのみ増殖します。  
貝類からの感染の他、人の排泄物や嘔吐物、接触による感染があります。  
調理や食事前の手洗いが大切です。  
発症すると嘔吐や下痢などの激しい症状を伴います。  
発症までの潜伏期間は2日～3日です。



### インフルエンザ

主に空気感染や飛沫感染（くしゃみや咳で人から人へ）で広がります。  
悪寒や高熱などが特徴です。  
①人ごみの中ではマスクをしましょう。  
②予防接種を受けましょう。  
③筋肉痛や高熱など風邪かな？と思ったらすぐに受診しましょう。

#### 基本的な感染予防

- 1、こまめな手洗い。
- 2、必要なとき以外は人ごみを避ける。
- 3、外出時にはマスクなどの着用（他に移さない）
- 4、十分な睡眠や健康管理、室温調整

## 高齢者あんしん相談センター富坂

住所 文京区白山5-16-3 電話 03-3942-8128

営業時間 平日9:00~19:00 土・日・祝祭日9:00~17:30

相談は無料です。

## 活動報告

### 認知症サポーター

デイサービスの会場をお借りして春日町近隣の方々の希望で認知症サポーター講座を行いました。



皆さん認知症について熱心に学んでおられました。認知症を知りたい、学びたいと開催希望がありましたらぜひ当センターへ御連絡ください。一人 100 円のテキスト代金を頂ければ少人数から開催します。

### 老い支度講座

さる7月24日に、大原地域活動センターにて、老い支度講座を開催しました。多数の方が参加され熱



心にご聴講いただきました。次の老い支度はシビックセンターにて1月26日に行う予定となっています。関心のある方は当センターへお問い合わせください。

### 熱中症対策講座



今年の夏も暑い日が続きましたね。熱中症対策として熱中症対策講座を高齢者あんしん相

談センターで7月19日に行いました。

熱中症は暑い日だけではなく、寒くなってからも水分補給や適切な室温の管理をしなければ、冬でも熱中症になります。十分に気をつけましょう。

### 介護者教室



さる7月7日にシビックセンターにて、在宅介護者のための介護者教室を開催しました。

今回は薬剤師から講演をいただき、介護上で必要な薬の知識について理解を深めました。

次回は11月10日に「口腔機能を守ることは生命を守る事」として小石川歯科医師の講演をいただく予定です。ぜひ当センターまでお問い合わせ下さい。

高齢者あんしん相談センターは、文京区が設置する**無料**の高齢者相談窓口です。お気軽にご相談ください。訪問もしています。



ご案内

都営地下鉄千石駅下車徒歩5分  
都バス千石バス停下車徒歩10分  
〃白山5丁目バス停下車徒歩4分  
Bーぐるバス 白山の郷(29番)下車  
特別養護老人ホーム文京白山の郷内

電話 **03-3942-8128**

