

# とみさか便利

2011.10.01 富坂地域包括支援センター季刊誌

## 火災予防に努めましょう

空気が乾燥し始める秋には火災が増加してきます。  
火災で被害に遭う方の過半数が65歳以上の高齢者です。  
日頃から気をつけて備えをして生活しましょう。  
今回は小石川消防署から火災に対する注意点を伺って来ました。



### 出火原因ワースト3

#### 1位 放火

ゴミ出しは当日に。身辺に燃えやすいものを置かないように



#### 2位 タバコ

寝タバコは絶対ダメです。灰皿には水を入れましょう



#### 3位 ガスコンロ

消火点火を確実に。袖口に気をつけて、離れる時は必ず消火



### もしも出火したら...

- ① 消火器で消火活動  
消火器を購入する場合は最寄りの消防署へ販売店を問い合わせましょう。使い方は消防署の防火訓練で教わりましょう。
- ② 落ち着いて119番  
火災が起きたことを近所に知らせましょう。  
消火ばかりに集中せず、逃げることで身の安全も図りましょう。

## 感染症に気をつけよう

### ノロウイルス

症状 吐き気・嘔吐等  
脱水に気をつける

感染経路 経口感染

(口の中から体内に入る)貝類やなま物など

予防方法 食事前やトイレの後などは石鹸でしっかり手を洗う

加熱調理により感染症を防ぐ事ができる



出典：国立感染症研究所撮影



### インフルエンザウイルス

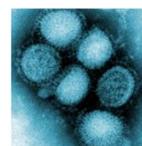
症状 高熱(38~40度)  
頭痛、筋肉痛、倦怠感等  
痛みや咳や痰

感染経路 空気感染、  
飛沫感染(咳・くしゃみ)

予防方法 予防接種を  
流行前に受ける

流行期には人ごみを避け、帰宅後は手洗いとうがいをする

症状が出たら早めに受診し、栄養と睡眠をしっかりとる



出典：米国疾病予防管理センター

## 富坂地域包括支援センター

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

富坂地域包括支援センターは日々の相談業務に加えて地域の皆さまとのつながりを大切に様々な活動をしています。



### 出張講座開催



大原地域活動センターにおいて7月27日「**老い支度講座**」を開催しました。遺言や介護のことなど、元気なうちから準備しておいたほうが良い事柄について、包括職員が講師となってお話をさせて頂きました。来場された方はメモを取りながら真剣に耳を傾けていました。現在、他地区での開催も準備しています。

### 富坂地区 民生委員連絡会

6月22日に区民センターにて富坂地区の民生委員さんとの連絡会を開催しました。日頃の民生委員活動を通して、お一人暮らしや見まもりの必要な高齢者の方々が、孤立しないで地域で生活するにはどうしたらいいのか、ということを定期的に話しあっています。介護や日常の困りごとなど、なにかあれば地域包括支援センターや地域担当の民生委員さんまでご相談ください。



**地域包括支援センターは、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。** 訪問相談もしています。



**電話: 03-3942-8128**



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-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