

若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

第15号

平成28年 秋



今からできる！3つの備え ～災害時に迷わないために～

30年以内に70%の確率で起こると言われている首都直下型地震。いざという時のために、日ごろから家族や介護の関係者、近所の方々と話し合っておきましょう。一つひとつの小さな備えが、もしものときに皆さんを守ります。

その1：家族の話し合いと近隣との協力
最寄の避難所はご存知ですか？家族で避難先や連絡方法を決めておきましょう。災害時は住民同士の協力が不可欠です。日頃から挨拶を交わし、町会の防災訓練に参加しましょう。

【若林地区の避難所】若林小学校・城山小学校（旧若林中学校）・三軒茶屋小学校・太子堂小学校



その2：介護サービスの方々との備え
介護サービスを利用している方は、ケアマネジャーやサービス事業所と災害時の安否確認の方法や緊急連絡先、避難方法などについて確認しておきましょう。緊急連絡先や、医療・介護・薬の情報を保管しておける若林地区社会福祉協議会の「命のバトン」も活用して下さい。



命のバトン
若林地区社会福祉協議会



その3：在宅避難のススメ

避難所は収容人数に限りがあります。在宅での避難にも備えましょう。1週間分の水と食料を備蓄し、カセットコンロ、簡易トイレ、おむつなどの生活物品も用意しましょう。薬を飲んでいる方は1週間分の薬とお薬手帳のコピーがあると良いです。高齢者や要介護者世帯を対象とした家具の転倒防止器具取付支援など世田谷区の耐震支援事業もご活用下さい。



若林あんすこ活動報告とお知らせ

9月28日にいきいき講座「ゆったりさんぽ」を開催しました！

今年度2回目のゆったりさんぽは、三軒茶屋から世田谷観音まで歩きました。参加者は、ボランティアとあんしんすこやかセンター職員を含めて合計15名でした。次回は11月になります。皆様のご参加をお待ちしています。



7月3日に若林中央商店会主催の七夕まつりに参加しました！！

今回は熊本地震復興支援バザーを企画しました。地域の方々から様々なお品物を寄付していただき、当日はたくさんの方がお買い上げ下さいました。

時には売値より多くお支払いくださる方もいらっしゃいました。売上金は40,435円になり、日本赤十字社を通じて支援に役立てていただくことになりました。皆様のご協力や温かいお心遣いに感謝いたします。ありがとうございました。



開催予定のいきいき講座のご案内

「第3回ゆったりさんぽ」を11月30日（水）に予定しています。
今回は近隣の紅葉を見に行きます。



「心の健康」をテーマに来年2月開催予定です。
各回共に、詳細は決まり次第掲示します。



お知らせ

* 認知症サポーター養成講座の出前講座の開催にご興味がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。キャラバンメイト研修を修了した若林あんしんすこやかセンターの職員が伺います。

* 若林あんしんすこやかセンターの運営法人である社会福祉法人こうれいきょうでは、「地域で安心して生活できるように」との思いから、新たな事業として「小規模多機能ホーム三宿」を7月に開所しました。詳細につきましては、あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。

看護師 伊藤より

健康知っとく情報

感染症に注意！

～インフルエンザ～



インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。(個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります。)インフルエンザは咳、くしゃみ、せき、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

【参考】国立感染症研究所 感染症情報センター

《昨年も同様の内容でお知らせをしました。とても大事な事なので改めて皆様に周知いたしました》

一寸一言

インフルエンザが流行しやすくなる時期になります。世田谷区から予防接種のご案内が届いている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。ぜひ主治医の先生とご相談の上、ご活用のほか、感染予防に努めていただきたいと思います。若林あんしんすこやかセンター職員も一人ひとり健康管理に十分に注意していきます。

～ 活動予定 ～

- ☺ 若林はつらつ介護予防講座 ☺ 原則、毎月第2第4木曜日 午後2時から4時まで若林まちづくりセンターにて無料開催しています。
- ☺ いきいき講座 ☺ 日時、場所、内容については若林あんしんすこやかセンターへお問い合わせ下さい。
- ☺ お茶会 ☺ 地域にある喫茶店でお茶を飲みながら気軽におしゃべりを楽しむ会。詳細についてはお問い合わせ下さい。
チカコの部屋（三軒茶屋）
- ☺ シュガータイム ☺ 介護をしている家族の方の集いです。毎月第3金曜日 午後1時30分から3時、若林まちづくりセンターにて無料開催しています。

