

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8号

平成27年 春



「住み慣れた地域で安心して生活できるように」

様々な制度やサービスを利用しながら、多くの方が日常生活を送っています。お互いに見守りながら、“向こう三軒両隣の関係を大切に”をモットーに、若林地区の町会の皆さんや住民の方々は生活しています。

世田谷区では、見守りボランティアや介護支援ボランティア、認知症サポーター養成講座などの研修を行っています。あんしんすこやかセンターの見守りコーディネーターは、いきいき講座やはつらつ介護予防講座の受付、高齢者のお宅への見守り定期訪問、茶話会でのお世話役など、ボランティアの皆さんにご協力をお願いしています。多くの方々が地域で活躍し、若林あんしんすこやかセンターの活動を支えてくださっています。

若林あんしんすこやかセンターは、今後も住民の皆様やボランティアの方々と力を合わせて、この地域へますます貢献していきます。



喫茶店を活用した茶話会「すこやかすてっぷ」の様子をご紹介します！



月に2回開催しているこの会は、ステップスのマスターの好意により場所を確保していただいています。自主グループとしては、もうすぐ1年です。毎回、話題はいろいろあり幅広く皆様の情報交換の場となっています。ご参加お待ちしております。

「第一回から参加させていただき、お仲間と呼べる方たちが増えました。もともとおせっかいなたちで、人の世話をすることが好きでしたので、この会の時間は楽しみです」とうれしい前向き発言。自宅マンションでも、定期的集まる会を提案されたり、役に立つ情報を皆様に伝えたりと、若林では頼りになるボランティアさんです。スポーツも好きで、今はボーリングに燃えています。



ボランティアの天明さん



若林中央商店会「カフェステップス」マスターご夫妻

若林あんすこ 活動報告

11月28日にいきいき講座「紅葉さんぽ」を開催しました。

4月、5月に続く3回目のさんぽの講座で今回は宮の坂駅から豪徳寺、世田谷城址公園、烏山川緑道を歩いて、国士舘大学案でのコースでした。豪徳寺の紅葉、国士舘大学の銀杏が紅葉真っ盛りで、ボランティアさんの講話もみなさん熱心に聞かれました。

さんぽの後には、国士舘大学の学内にある食堂で昼食を共にしました。

またぜひさんぽの講座があったら参加したいとの声が多く聞かれました。



いきいき講座「自分らしい最期のために」をテーマに3回連続講座を9月、10月、11月に開催しました。元気なうちに何が準備できるのか、医療・相続・葬儀を中心に現場で活躍されている方にお話ししていただきました。機会がなければ考えることも

ないことですが、わかりやすく丁寧に説明していただき好評でした。



太子堂あんしんすこやかセンターと合同で、いきいき講座「朗読」を12月18日に開催しました。参加者の皆さんと一緒に、声を出して読むことや講師の方の朗読に耳を傾けることで、脳の活性や介護予防になりました。一人よりも大勢での朗読は、心もあたたかくなります。

また開催をします。多くの方々の参加を楽しみにしています。



若林地区高齢者見守り運動講演会

若林地区で取り組んでいる高齢者見守り運動の呼びかけ団体の方々を対象とした講演会が開催されました。社会事業大学准教授の菱沼幹男先生に、住民による助け合い活動の意義などについてお話ししていただきました。具体例が多く、わかりやすい内容が好評でした。“自分が支える地域は自分を支えてくれる地域”という言葉が印象的だったという参加者が多く、地域のつながりの大切さを学びました。



若林地区在宅医療連携会を開催しました

在宅生活を支える医師、看護師、地域で活躍している事業所、保健福祉課、社会福祉協議会、まちづくりセンター、あんしんすこやかセンターが顔の見える関係づくりを目指して、会を開きました。地域包括ケアシステムの構築、連携についてそれぞれの立場から意見を交換し、情報共有と今後の展望について話をしました。定期開催しながら、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、多職種で関係づくりをしていきます。



健康知っとく情報

看護師さんに聞きました

インフルエンザ、ノロウイルス予防には
手洗いをしっかりと！！

毎年、秋冬になると必ず流行するのがインフルエンザです。

症状や予防方法を理解して、早めの治療と日ごろからの予防を心がけることが大切です。

インフルエンザは発症すると、高熱や関節痛などの症状が現れるほか、合併症として肺炎や脳症が起こることもあります。インフルエンザは、日ごろから予防することが大切です。

外から帰ったら石けんと流水でしっかりと手を洗い、インフルエンザを予防しましょう。

良い手洗いの方法

- (1) 手を流水でよく濡らす
- (2) 液体せっけんを手のひらにとる
- (3) 手のひらを洗う
- (4) 手の甲を洗う
- (5) 指を絡ませて指の間を洗う
- (6) 片方をじゃんけんのグーの形にする
- (7) その手の指の背やつめの部分を洗う
- (8) 親指をもう片方の手のひらで包み、親指をくるくると回すように洗う
- (9) 指先、つめの部分をよく洗う
- (10) 手首をもう片方の手のひらで包み、手首をくるくると回すように洗う
- (11) 流水でよく流し、ペーパータオルや乾燥した清潔なタオルでふく



*お湯のほうが水より汚れが落ちやすいですが、皮脂をうばって、手荒れの原因となることがあります。手荒れ部分には、細菌が付着しやすいので、手洗いの後にハンドクリームなどを使って手のケアをしましょう。

～ 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 ☺

すこやかステップ(若林)
チカコの部屋(三軒茶屋)

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。

☺ 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。

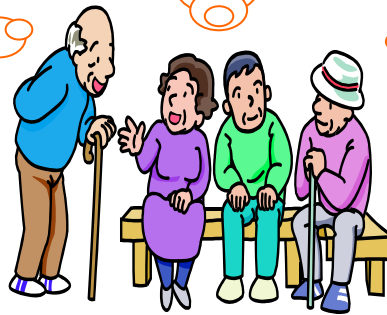
私どもは、若林 1～5 丁目と三軒茶屋 2 丁目在住の
65 歳以上の高齢者の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請は
どうしたらいいの？」
「介護サービスの利
用方法は？」

「足腰が弱ってき
て・・・元気で生活し
たいけどこのまま
では不安」

「最近物忘れが
ひどくなっていて
心配。どうしたら
いいだろう」

「家にいてばかり
だから、何か楽し
い講座や催し物は
ないかしら？」



「近所の高齢者
の姿を見かけない
ので心配。どこ
に相談しよう？」

何か日常生活でお困りのことや、わからないことなどありましたら、
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。

お問合せ・ご相談は・・・

若林 あんしんすこやかセンター

☎ 03-5431-3527

世田谷区若林4-2-4

月曜日から土曜日 8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆ 相談は無料です ☆

☆ 相談に関する秘密は厳守いたします ☆

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています

