

むこなみ新聞

第14号 2020年春 特別号

向台町地域包括支援センター

向台町2-16-22 ☎ 042-468-2340

■向台町地域包括支援センターについて■感染予防などで気を付けること■コロナに負けるな！■サロン活動

地域包括支援センターは開設しています

高齢者の身近な無料相談窓口

向台町地域包括支援センターは、西東京市内に8か所ある地域包括支援センターのうち、向台町・南町を担当しており、概ね65歳以上の高齢者の皆様の様々な相談をお受けするための窓口です。

新型コロナウイルス感染症対策として緊急事態宣言が発令されましたが、月曜日～土曜日の午前9時から午後6時まで変わらず開設しております。



新型コロナウイルスに負けるな！

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、令和2年5月6日（水曜日）までの間、ご相談の際には、事前に電話にてご連絡いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 042-468-2340



新型コロナウイルス予防のために気を付けること

「飛沫感染」と「接触感染」を防ぐために、引き続き「手洗い」、「咳エチケット」に取り組みましょう。なお、家庭内でも共同で使用する物は消毒するようにしましょう。ドアノブやスイッチの他、携帯やスマートフォンなど、手で触れる物には配慮が必要です。

不要不急の外出、3つの「密」を避けながら、感染拡大予防を目指しましょう。

3つの「密」とは？

- ・ 換気の悪い 【密閉空間】
- ・ 多数が集まる 【密集空間】
- ・ 間近で会話や発声する 【密接空間】

※特に持病のある高齢者の方は重症化しやすいため、人込みを避けるなど、より一層の注意をしましょう。 ※発熱等の症状が見られたら、毎日体温を測って記録しましょう。かかりつけ医にも相談しましょう。

・西東京市新型コロナウイルス感染症対策専用ダイヤル

042-420-2870 午前9時～午後5時（平日）

市民の皆様の不安や不明点など一般相談に対応するための専用ダイヤルです。内容に応じて下記の連絡先をご案内する場合があります。

・新型コロナ受診相談窓口

多摩小平保健所 042-450-3111 午前9時～午後5時（平日）

合同電話相談室 03-5320-4592 午後5時～翌午前9時（土日祝日の終日）

・東京都の電話相談窓口「新型コロナコールセンター」

0570-550571 午前9時～午後9時まで（土日祝日も実施）

・厚生労働省の電話相談窓口

0120-565653 午前9時～午後9時まで（土日祝日も実施）

「外出自粛」で気をつけること

① 忍び寄る「フレイル・虚弱」

外出を控えていると生活が不活発になり、心身の活力も低下してくと、フレイル（虚弱）な状態になる可能性が高まります。そのため、人込みを避けて近所を散歩したり、ご友人と会えない代わりに電話でお話をしたりするのも有効です。

ラジオ・テレビ体操、インターネットでの動画、別紙資料の体操で、心と身体も活性化させましょう。

② いつの間にかため込んでいるかも？ それはストレス？

世の中暗い話ばかりで先の見えない情勢のなか、心に不安を抱えていると、いつのまにか心に不調を来たしてしまうことがあります。

お一人暮らしの方は、1日1回、だれかと話をしていますか？

ご家族と同居されている方は、家族で多くの時間を過ごすようになって、一緒にいる安心感以上にストレスを感じてしまうことはありませんか？

例えば……

頭痛や腹痛
食欲増進または減退

体温や体調を強く気にする。

ウイルスに関する情報を過度にチェックする。

集中できず気が散ってイライラする。

気持ち落ち込んで、やる気が出ない。
物に当たってしまふ。

「ドア」をバタンと閉める。

物を乱暴に扱って大きな音をたてる

国立成育医療研究センター こころの診療部
新型コロナウイルスに負けないために親子でできるストレスコーピング編 改編

散歩、運動、電話などでの交流をうまく取り入れて、心身ともに少しでも健やかに過ごせるように心がけましょう。

●新型コロナウイルスに関する詐欺が増えています！
「補助金がもらえます」
「保険料が返ってきます」
この後、銀行や郵便局に行くように指示されます。
このような話は詐欺です！
少しでもおかしいと感じたら最寄りの警察署にご相談ください。

包括支援センター主催・協力の教室・カフェ等のお知らせ

皆様の健康をお守りするため、お休みしています。

向台町地域包括支援センターでは、介護予防体操教室や認知症カフェ等のサロン活動を主催・協力していますが、新型コロナウイルスの影響により、2月からすべてのサロン活動を中止しております。

「再開を楽しみにしている」「いつでも協力するよ」等、励ましの声を下さり、我々の活動にご期待・ご支持頂いている多くの参加者・ボランティアの方々へ感謝を申し上げます。

再開までは、自宅でフレイル予防！



介護予防体操教室

毎月第2火曜日 14:00～

※再開をお待ちください

また、笑顔で会いましょう！



・オレンジカフェ むこなみ

毎月第4金曜日 13:30～

・カフェ むこなみの家

毎月第3木曜日 14:00～

・家族交流会

偶数月第2土曜日 10:30～

奇数月第3水曜日 13:30～

※再開をお待ちください

教室・カフェ等は地域の方々繋がる場です。参加者・ボランティア・包括職員など、すべての地域住民と関係機関が同じ立場で、同じ時間を共有します。皆で一緒に笑ったり、時には居眠りしたり、気軽に過ごせる場でもあります。またその場に皆様が笑顔で集まる日を包括職員一同で待っています。