

むこなみ新聞

第16号 2020年冬号

向台町地域包括支援センター

向台町2-16-22 ☎ 042-468-2340

「むこなみブログ」始めました！東京聖新会ホームページをご覧ください。



■いきいき百歳体操について ■日頃の備え、『地域防災』 ■詐欺が増えてます

地域包括支援センターは、
高齢者の身近な相談窓口です。

二〇二〇年は、皆様にとつてどのような一年だったでしょうか。私たちは、新型コロナウイルス感染症対策のために、『新しい生活様式』を求められるようになりました。マスク着用、うがい・手洗い、密を避けた行動、イベント中止や規模の縮小など：想定外の状況下をとともに耐え、過ごした一年でした。

良い点としては、在宅ワークにより家族と長時間過ごすことが増えたご家庭もありました。一方で、生活時間や価値観の違いからコロナストレスと相まって、精神的・身体的負担をより強く感じてしまった方も見受けられました。また、外出自粛に伴い、電話による詐欺被害が増えました。

二〇二一年も、日常生活を送るうえで注意することは変わりませんが、『お困りごと』を減らして健康やかな毎日を送れますよう、ご相談のお電話をお待ちしております。

ケアマネジャーを紹介して欲しい。
どんなサービスがつかえるの？



病院から介護保険申請を勧められた。
退院後、自宅で生活できるか心配・・・

ご相談事の一例です



財布や通帳など大切な物を失くしてしまう。



ごみの分別ができなくなった！

一人暮らししている親の安否確認の方法は？



高齢者の住まいから怒鳴り声が聞こえてきた。

新型コロナウイルス感染症が心配な時

- 発熱等の症状が生じた方
- ・かかりつけ医に相談
- ・かかりつけ医がない場合
- ・武蔵野徳洲会病院 TEL042-465-0700(代表)
- TEL受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時まで
- 土曜日 午前9時～正午まで
- ※完全予約制(人数制限があります)



- 東京都発熱相談センターCOCOA 専用ダイヤル
COCOA の通知があった方に、専用ダイヤルの電話番号は通知でお知らせがあります。
- 東京都の電話相談窓口「新型コロナコールセンター」
0570-550571
- ・日本語、英語、中国語、韓国語
- ・聴覚に障害のある方をはじめ電話での相談が難しい方
FAX03-5388-1396

いきいき百歳体操について。

外出自粛で足腰が弱くなったから運動しよう。



いきいき百歳体操とは、百歳になっても元気でいられる体づくりをモットーに、全国に広がった体操です。準備体操、筋力運動、整理体操の三つのパートからなる四十分間の体操プログラムです。段階的に負荷を増やすことができるおもりをつけて運動を行うことにより、筋力とバランス能力を高めることができます。

コロナ禍でサロンや体操教室が中止になって今、高齢者の認知症や筋力低下が問題となっています。そんな中だからこそ、身近な地域で少人数から出来る百歳体操を始めませんか。

一緒に始める人を見つけたら、安全・効果的に行う方法を説明するため、担当者がお伺いします。場

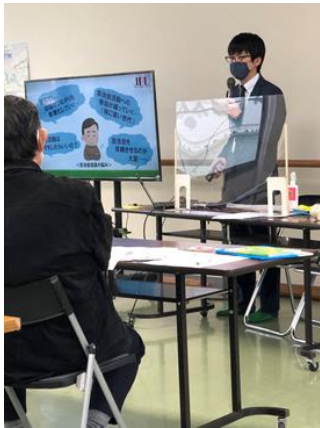
所探しなどもご相談に乗ります。包括支援センターまでご連絡ください。

一緒に取り組みましょう。『地域防災』



十二月三日、自治会町内会代表の方十名とともに、ジョージ防災研究所の小野修平さんをお迎えし、『地域防災』についてお話を伺いました。平常時・災害時それぞれの自治会・町内会の役割を再考するキッカケ作りになればと思います。

地域防災で大切なのは、平時の地域住民同士の「関係」作りと発災後の「生活支援」です。



ポイントは二つ。

① 自宅での生活（在宅避難）が出来るような備えをしていくこと。

② 災害時に特に配慮や支援を必要とする（要配慮者）を孤立させない仕組みづくり

収容人数に限りがある避難所。コロナ禍の密を避け、本当に避難が必要な方が利用できるように、一人一人が備えておきたいところ。住み慣れた自宅そのものの環境を災害に強くしておきましょう。家具が倒れない、水や食材を用意する、など・・・基本的なリストは包括支援センターまでお問い合わせください。

昔は「向こう三軒両隣」、最近「隣の人は何する人ぞ」という地域もあるでしょう。お住いの地域に自治会や町内会が無い、またはわからないかたは、地域包括支援センターにお電話でお問い合わせください。

「A&Aスポーツセンター」を借りて講座開催。広く通気の良い会場 & 手洗い・消毒を徹底！



・「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～

サロン活動の再開の問い合わせは、向台町包括支援センターまでお気軽に！

詐欺が増えています。

知らない業者から工事を勧められている



① 点検商法：「屋根の点検をさせていただきます」と言って訪問し、不安を煽ったり、保険で修理ができると言って工事を迫る。

② 訪問購入：「不用品を買い取ります」と訪問し、強引に貴金属などを安価で買い取られる。「今すぐに」と迫る場合は、詐欺が多いです。まずは落ち着いて家族や友人に相談しましょう。少しでも怪しいと感じたら、包括支援センターや消費者センター、警察に相談しましょう。