

# はちみつだより

## 93号

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

☎123-0845 東京都足立区西新井本町2-23-1

☎03-3856-6511



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



9月21日(土)13時～15時 西新井本町公園にて、当センターと西新井病院が共催し、**ふれあい健康まつり**を実施しました。

住まいの地域の医療介護に身近にふれていただくことや、ブース体験を通じて子どもから高齢者まで様々な年代の方が交流できるよう企画会議を重ね、多くの地域の方・絆のあんしん協力機関の協力を得て実現に至りました。

各ブースの内容は次ページでご紹介します！



### 医療介護相談

絆のあんしん協力機関の千代田セレモニーや八葉会居宅介護支援事業所、民生委員の方々と一緒に医療介護に関する相談を行いました。



### 輪投げ



興野北町会の皆さんが輪投げコーナーを担当。5m離れたところから投げますが、難易度が高かったです。ビュー坊もチャレンジしました。

地域の皆さんの協力で実現！

### 救命体験

# 9.21(土) ふれあい 健康 まつり



西新井病院のスタッフが、救急車の乗車体験や心臓マッサージの指導を行いました。乗車した子ども達はサイレンを鳴らしたりストレッチャーに乗ったりと楽しんでいました。

絆のあんしん協力機関のレコードブック、ハレレアホーム、レーベンハウスのスタッフの方々が歩行チェックを実施。ゲーム感覚で楽しんでいただきました。

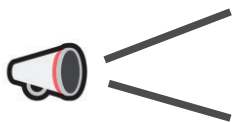
### 歩行チェック



西新井病院の管理栄養士の方などでベジチェック（野菜をどれくらい摂れているか）を実施。栄養相談も行いました。

### ベジチェック





# 今年も協力員の皆さんで集いました

7月2日に絆のあんしん協力員交流会を開催しました。

昨年度同様、日ごろの活動内容について紹介しあいながら、交流を深めました。気になる高齢者の見守り活動、介護予防に関する自主グループ活動への参加、当センターの介護予防教室での講師協力など、絆のあんしん協力員の皆さんの活動は様々です。普段は単独で活動されているため、「こうした交流会での情報共有は有意義だ」とのお声をいただきました。

当センターでは引き続き地域を支える「絆のあんしん協力員」を募集しています。日常生活の中での見守り活動や各種ハウカツ事業へのボランティアなど、始めませんか？



## 絆の あんしん連絡会 /二層協議体

8月6日には絆のあんしん連絡会/第二層協議体を開催しました。

5月の連絡会で話し合った「認知症の人を地域で支えるために必要なこと」をもとに、認知症の人を地域（地区）で見守る仕組みについて検討しました。今後は見守りチームを立ち上げられるよう地域や地区を絞って働きかけていく予定です。

身寄りがない...

## ～知っておきたい成年後見制度～

金銭管理ができない...

将来の生活が心配になることはありませんか？

自分で『契約や財産管理』『いろいろな手続き』が難しくなった時に、本人の気持ちを尊重し、代わりに法律行為の手続きをしてくれる制度です。

【将来、自分の判断能力が低下した場合に備えたい方】は任意後見、【判断能力が不十分で財産管理・契約等がひとりではできない方】は法定後見の対象となります。

### 相談

当センターや権利擁護センターあだち等へ相談してください

### 家庭裁判所に申立て

診断書などの書類と手数料が必要になります

### 成年後見人等の決定

裁判所が決定した後見人等による支援が開始されます

他にも『高齢者あんしん生活支援事業』『地域福祉権利擁護事業』のご案内ができます。まずは、当センターにご相談ください。

地域包括支援センター西新井本町 ☎03-3856-6511

## 秋バテにご注意！

秋バテとは夏から秋にかけて起こる体調不良で、自律神経の乱れが原因です。症状は疲労感、倦怠感、食欲不振、頭痛、めまいなど多岐にわたります。

### 【対策】

バランスの良い食事、適切な運動、質の良い睡眠やゆっくり入浴することです。

### 【秋バテ解消をサポートするおすすめ食材】

秋の食材でサンマ、キノコ、サツマイモのほか

豚肉：ビタミンや鉄分が多く含まれており、疲労回復や貧血予防につながります。

山芋：消化を助ける酵素が含まれているので食欲不振の時にも無理せず食べられます。



イラスト；絆のあんしん協力員  
野口さん



感染症が流行る冬が到来する前に秋バテ対策をしていきましょう。



## 10月～12月

## ホウカツ行事のご案内

予約を希望される方やご興味のある方は当センターまでご連絡ください。

☎ 03-3856-6511

### 介護予防教室

#### 【輪踊り】 【消費者被害の防ぎ方】

10月16日（水） 12月18日（水）  
14:00～15:00 14:00～15:30

会場；介護老人保健施設レーベンハウス  
※事前予約制

### もの忘れ相談

12月17日（火）  
13:00～15:00

会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

### 出張相談窓口

12月13日（金）  
10:00～11:30

会場；大東京信用組合  
足立支店

### 家族介護者教室

#### 【老い支度講座】 【リラクゼーション】

10月17日（木） 12月19日（木）  
14:00～15:30 14:00～15:00

会場；介護老人保健施設レーベンハウス  
※事前予約制

### はちみつカフェ

10月28日（月） 会場；介護老人保健施設  
11月25日（月） レーベンハウス  
12月23日（月） ※事前予約制  
14:30～16:00

### 本人ミーティング

11月25日（月）  
13:30～14:30

会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

### ケアラズカフェ

10月29日（火）  
14:00～15:30

会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス  
※事前予約制

## 入職のご挨拶

8月よりホウカツへ入職した保健師の高木（たかぎ）です。病院勤務の経験を活かし、皆様の健康づくりのお力添えが出来る様頑張ります。よろしくお願ひします。 高木