

あいあい通信

発行者 〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター4階
西東京市社会福祉協議会 電042-497-5076 FAX 042-497-5230



今年は暖冬といわれていますが、周期的に暖かな日と寒い日が訪れます。そしてこの時期に危惧されるのが、入浴中の死亡事故です。「ヒートショック」という言葉を聞いたことがあると思いますが、意外と知られていないのが、持病が無く、普段元気な人にも起こるといふことと、浴槽で非常に多くの死亡事故が発生しているということです。安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は 41 度以下、湯に漬かる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後、飲酒後、医薬品（精神安定剤、睡眠薬など）服用後の入浴は控えましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

✿ コーディネーターより近況報告 ✿

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町エリア を勉強中の小出です。

「急に冬が来て体が季節に追いつかない」とか「年々、自然は厳しさを増し」が常套句になった昨今ですが、令和初のお正月も、皆さまつつがなく過ごされましたでしょうか？

令和とは「厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のよう」の想いをこめた年号と聞きしました。季節は早梅の便りとなりそうですが、実生活ではまだまだ冬芽のごとく厚い衣をまとった私たちです。それでも春に向けて少しずつ手足や背筋を伸ばして、春を迎えるウォーミングアップを開始してみませんか？

今年は一生涯に何回も見られない東京オリンピックイヤーです。転ばず、大病せず、ぜひぜひ一緒に楽しみたいものです。



北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町・西原町・芝久保町・緑町・田無町エリア を勉強中の小山です。

平成に別れを告げ、新元号「令和」を迎え、いよいよ 2020 年オリンピック・オリンピック開催年となりました。昨年、関東では台風 15 号・19 号が大きな被害をもたらしました。

そんな中、日本中が湧いたラグビーワールドカップ！老若男女関わらず、外国の国家斉唱、外国人のチームに対するに日本人の温かさが大きく取り上げられたり、外国人が被災地を支援したりと、心温まるニュースがありました。

2020 年も地域の支えあい、助け合い、人とのつながりを広め、みなさんとともにさら進んでいきたいです。





利用会員の声

女房が病床時からお掃除をお願いしていましたが、独りになってからも同じ方で、長い間支援をいただいています。

これはあくまでも私個人の感想なのですが、介護のヘルパーさんと、あいあいサービスの協力会員とでは、ぜんぜん違いますね。ヘルパーさんはお仕事を正確にやってもらえる安心感があり、妻の介護時は本当に助かりました。一方、あいあいの会員さんには同じ地域で生活する仲間のような温かみを感じます。付き合いも長いので「お互いに年は取ったけれど、頑張りましょうね」と励まし合いつつ、次の訪問を楽しみにしているところです。



協力会員の声

ひよんな出会いから協力会員に登録し10年以上が経ちます。

利用会員さんとの出会いを通し、活動支援が終わった時「助かりました。ありがとうございます。」といただく言葉が、次への「やる気」へと繋がっています。

たくさんの研修に参加し、特に役立った「車いす研修」車いすの取り扱い方がわからず「車いす研修」に何度も参加し、実践・復習を繰り返しました。

忙しい日々ですが、自分のペースで活動支援ができる「あいあい」がっているようです。



あいあいクッキング



【 ポークビーンズ 】

(献立例：ご飯、わかめの味噌汁、ミモザサラダ)

(材 料)・・・ 【豚肉 50g ベーコン 10g 大豆水煮缶 80g 人参 10g
玉ねぎ中 1/2 個 ジャガイも中 1 個】
みじん切り (にんにくと生姜 パセリ)

(調味料)・・・ サラダ油 ケチャップ 30g トマトの水煮缶 60g コンソメ

(作り方)

- ① 【 】の材料は大豆の大きさに合わせて切る。
*ジャガイもは煮崩れるのでやや大きめに切る。
- ② ①とにんにく・生姜をサラダ油で炒め、材料の具が浸るぐらいの水、トマトの水煮缶(トマトは手でつぶす)を入れ、ケチャップ、コンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げは塩コショウで味を調べ、好みでバターを少量入れてコクを出してもおいしい。パセリを散らして熱々をどうぞ。(材料は2人分です)





10/17 車いす介助研

理学療法士 泉澤あい子先生のご指導の下、田無総合福祉センターにて「高齢者歩行介助研修」を行いました。

当日は生憎の雨模様で、街歩き体験は出来ませんでしたが、視力・聴力・関節の可動域の変化を想像力を高めて感じ取りつつ、介助の練習に励みました。



協力会員登録説明会・基礎研修 10/25

3名の市民の方が協力会員として登録してくださいました。
助け合いの精神でお手伝いします。よろしくお願いいたします



日赤応急救命研修 11/21

赤十字救急法指導員より支援者のための『応急手当～止血・包帯等』を学びました。

協力会員の皆さんの「苦しんでいる人を救いたい」という気持ちを具体的な行動に移せるよう、正しい手当の知識と技術の習得を目標に定員数を上回る開催でした。

不慮の事故等で出血・やけど・骨折などで負傷した人に対し、“悪化をさせないよう”に市民ができる手当法を、知識・技の練習はもとより、相手の状態観察や負傷者に動揺を与えない介助者のふるまい方など、多方面からのアプローチで赤十字救急法を教えてくださいました。

参加者からも「ハンカチ一枚で、ビニール一枚でできる手当など新発見だった」、



「丁寧かつウイットに富んだ指導で集中できた」、「少しの気遣いが傷病者を落ち着かせ悪化を防ぐことになるなど納得できる話がたくさん聞かれた」、「定期的に練習することでお役に立てるようになりたい」といった感想が聞かれました。

あいあいサービスでは今後も応急救命講習に取り組んで参ります。



令和2年度 会員登録更新手続きのご案内



次年度の登録更新の有無をお伺いする時期となりました。
後日送付する葉書にて、手続きをしていただきますようお願いいたします。

● 利用会員さま

(1) 登録を継続される場合

葉書に必要事項をご記入の上、3月6日までにご投函ください。また、同封のゆうちょ銀行の振込用紙にて次年度の社会福祉協議会の会費（一口500円～）をお振込みください。

(2) 継続を希望されない場合

事務手続きの関係から、同様に葉書にてお知らせください。

● 協力会員さま

次年度も引き続き活動いただきますようお願いいたします。お手数でも、更新葉書の返信をお願いいたします。

「はつらつサロン」をご存じですか？

高齢の方が、いつまでも元気で生活して行くためには、様々な人と交流することが大切です。「はつらつサロン」では、週一回のサロン活動と合わせ、市内の様々な関係機関、サークル、ボランティア団体等と連携し、無理のない「交流」の形を作れるよう一緒に考えていきます。

また、「はつらつ相談窓口」として、外出機会の少ない高齢者のご家族からの相談もお受けしております。こちらもお気軽にお問い合わせください。

※『はつらつサロン』は介護予防を目的としたサロンです。一年間通いながら市内の様々な情報を知り、サロン終了後に参加したい活動を見つけることが出来ます。

『はつらつ相談窓口』

【日時】毎月第三水曜日 13:00～16:00

(ご予約いただければ幸いです。)

【会場】田無総合福祉センター4階

『介護予防事業はつらつサロン』

【利用期間】1年間

【定員】市内福祉会館6か所で実施。各館10人

【費用】無料

【対象】市内在住の65歳以上の方で、外出機会の少ない方(但し、既に介護保険の通所サービス(デイケア等)を利用されている方は除きます)

【問い合わせ】

サービス提供係 042-497-5071

はつらつサロン担当まで