

♪新規ご登録機関のご紹介♪ ～どうぞよろしくお願ひいたします!～

東京都茶共同組合文京支部  
7社



長年地域の中でお店を営まれていて、地域の方とのつながり深い店舗も多いとのこと！敬老祝いのお届けも担当していただいております。

東京都電機商業組合文京支部  
13社



家電の修理などで、高齢者の方とかかわったり相談を受ける機会も多いとのこと！地域の方の生活と密着されているので心強いです。

NPO法人 街ing本郷 代表理事 長谷川 大さんにお話をうかがいました。

「みんな（街・人）をつないで笑顔にする」をミッションに本郷を元気にするために様々な活動しています。

商店街で購入した商品をお届けする宅配サービスで、高齢者のお宅にうかがって、お話をうかがうことも多くあります。地域や地域の方をよく知っていることが強みです。

見守りをとおして地域の方のお役に立てればと思っています。



●ホームページ●  
<http://matching-h.jp/>

名簿の更新・訂正をしました。文京区のホームページもご覧ください <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>



健康コラム  
冬はヒートショックに要注意!!

冬の寒い時期、入浴など急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。室温の変化で血圧が急激に上下したり、寒さで体がブルブルと震えたりするのもヒートショックによるものです。高齢者が脳血管障害や心臓発作などで自宅で命を落とす原因にもなります。

12月～3月は  
入浴中の事故が  
増えます!



ヒートショックの  
起こりやすい場所

浴室 トイレ 洗面所など

ヒートショックを  
起こしやすい人

65歳以上、高血圧・動脈硬化  
などがある方 等

お風呂に入るときの注意点

- 脱衣所や浴室を温めておき、居室との温度差を小さくする。
- お風呂はぬるめがよい（38度～40度程度）。
- ぬるめのお湯で、かけ湯を手足の先から体の中心に向かってしっかり行う。半身浴もよい。
- コップ一杯程度の水分補給を。
- 飲酒後、運動後の入浴はやめる。

# ハートフルネットワーク NEWS

創刊号

平成25年1月28日発行  
文京区福祉部高齢福祉課



文京区ハートフルネットワーク事業は…

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活を続けるために、民間協力機関、団体協力機関、公共協力機関、高齢者あんしん相談センター及び区で構成されたネットワークです。

『ハートフルネットワークNEWS』は、地域の皆さまをつなぐ情報として、協力機関の方々が関わった事例や高齢者あんしん相談センターの取組みなどを発信していきたいと考えています。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 広げよう! 見守りの輪、つながりの輪

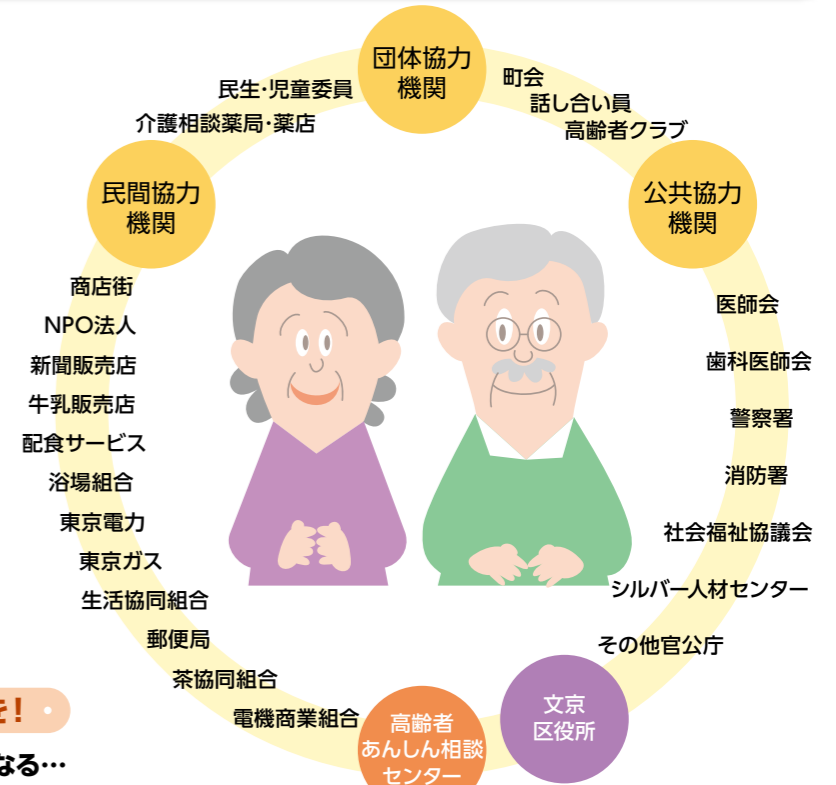
### 見守りの輪

1人暮らしの高齢者の方や、高齢者のみの世帯が増えています。

地域での見守りの目が多いほど、高齢者の方の急な体調の変化や、支援が必要になった時、早く対応ができ、地域の「安心」につながります。

### つながりの輪

協力機関の皆さま、地域の皆さまと高齢者あんしん相談センター、区が連携して、顔の見える関係を築きながら、高齢者の方への支援を充実させていきます。



### 高齢者の方の異変に気付いた時はご連絡を!

訪問したときに…

たとえば…  
・郵便受けに新聞や郵便がたまっている  
・洗濯物や布団がずっと干しっぱなし  
・家の中から異臭がする… など

可能であれば…  
呼鈴、電話、家族に連絡し状況を把握

家の中で緊急事態発生!?

ご本人の様子が気になる…

たとえば…  
・物をとられたと何度も訴える  
・暴言を吐くなど様子が急に変わった  
・いつも同じ服を着ている、着衣が乱れているなど

医療や福祉サービスなどの支援が必要!?

### ☆連絡先

施設名	所在地	電話
高齢者あんしん相談センター富坂	白山5-16-3	3942-8128
高齢者あんしん相談センター富坂分室 (25年1月開設)	小石川2-11-11	5805-5032
高齢者あんしん相談センター大塚	大塚4-50-1	3941-9678
高齢者あんしん相談センター本富士	湯島4-9-8	3811-8088
高齢者あんしん相談センター駒込	千駄木5-19-2	3827-5422

高齢福祉課 社会参画支援係 5803-1203



## ハートフルニュース!! ~ 4月からの活動をご報告します~

### 安心ネット連絡会を開催しました。

10月に4地域（富坂 大塚 本富士 駒込）において、団体協力機関の皆さまを中心に、安心ネット連絡会を開催しました。内容をいくつかご紹介いたします!!

#### ■【富坂】テーマ：「より多くの地域住民と「つながり」を持つためには」

八千代町町会長様からの活動紹介では、見守り事例の報告や、「おせっかいな町会」を意識し、挨拶を通して知ってもらうことから始めている…とのお話がありました。東洋大学の加山准教授からは、住民が気負わないでできる見守り活動の紹介やアドバイスをいただきました。

#### ■【大塚】テーマ：「高齢者の見守りネットワークを築く為に私たちにできることは？」

地域に向かってSOSを発信できない方や周囲との関係が途絶えてしまっている方が増えていて、対応が難しくなっているという意見や、やはりご本人にとって身近な存在の方からの働きかけが、社会的孤立を抑制する大きな効果となるのではないかな…等、様々な意見がでました。

#### ■【本富士】テーマ：「熱中症を中心に…見守り事例や連携について」

熱中症に関する皆さまの様々な見守り活動の報告があり、各機関のよこのつながりが作れるとよいという意見などが話されました。また警察からは、高齢者の詐欺被害が増えているという情報や対応等についての話がありました。

#### ■【駒込】テーマ：「身近な地域における支え合いのしくみについて」

安心ネット連絡会のあゆみについて確認を行いました。また、社会福祉協議会地域福祉コーディネーター浦田氏からの活動報告をいただき、情報共有しました。

協力機関と高齢者あんしん相談センターとの連携はスムーズに行えているけれど、地域で支えていくためには、協力機関同士の連携も必要との意見もありました。



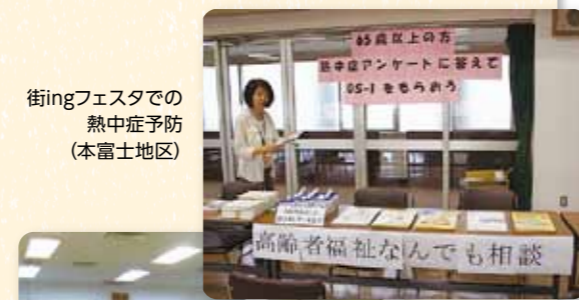
富坂地区  
安心ネット連絡会の様子  
※4グループに分かれて  
意見交換しました

### 熱中症予防にご協力いただき ありがとうございました!

高齢者あんしん相談センターでは、戸別訪問を行ったり、地域の皆さまに高齢者クラブやいきいきサロンなど、様々な場所で計77回にわたり熱中症予防の講座を開催するなど、啓発活動を行いました。

協力機関の皆さまに見守りや声掛け、啓発チラシの配付などご協力をいただき、新聞販売店様に一部地域で熱中症予防や啓発チラシを折り込んでいただきました。

本当にありがとうございました!



街ingフェスタでの  
熱中症予防  
(本富士地区)



「まちかど避暑地」談話室 千駄木  
※8月は千駄木・駒込で毎週開催しました

### 民間登録機関にバインダーを お届けに伺いました。

5月～10月頃にかけて、高齢者あんしん相談センター職員、区職員が、新しいリーフレット・バインダー・ステッカーをお持ちして、70か所の登録機関ご挨拶に伺いました。

日頃から高齢者の方との関わりが多い事業所も多く、見守りのご様子などをうかがうことができました。顔と顔がつながることの大切さを実感しています。業務中のお忙しいところご協力をいただきまして、ありがとうございました。

## 緊急事態が想定されるケースのご連絡ありがとうございました。

～区から感謝状を送付いたしました～

※平成23年4月からの分を掲載させていただきました

平成23年5月	読売新聞YC湯島	配達時に怪我をされている方を保護し、救急車を手配していただきました。
平成23年7月	毎日新聞本郷専売所	配達時に新聞が溜まって窓が開いたままになっていることに気づき、区に連絡していただきました。その後ご本人の所在について確認が取れました。
平成23年9月 12月	至福弁豊島池袋店	訪問した時に応答がないため、高齢者あんしん相談センターに連絡をいただきました。その後、ご本人と連絡が取れました。
平成24年2月	朝日新聞ASA勉精堂	新聞がたまっていたため、高齢者あんしん相談センターに連絡をいただきました。その後、ご本人と確認が取れたとご連絡いただきました。
平成24年5月	朝日新聞ASA丸山町	新聞がたまっていたため、高齢福祉課に連絡をいただきました。その後、関係機関と連絡をとりご本人の所在について確認が取れました。
平成24年6月	岩井電気商会	工事中隣家の異変に気づき、高齢福祉課に連絡をいただきました。関係機関からの情報を通じて、ご本人の所在が確認できました。
平成24年7月 9月	まごころ弁当 飯田橋店	訪問した時に応答がないため、高齢福祉課に連絡をいただきました。いずれもご家族や関係機関と連絡が取れ、ご本人の無事が確認できました。

### そのほかさまざまな事例で、 協力機関の皆様の見守りや 連携をいただいています。

たとえば最近こんなケースが…  
(一例です)

- 高齢者クラブで、体調がすぐれない元メンバーの方を日々見守っていただき、関係機関と連携しながら、近隣の方との調整を行っていただいております。
- 宅配サービスの御用聞きをかねて、夏の間、体調に心配のある高齢者の方のご様子や冷房の利用状況等を確認いただき、ご連絡をいただきました。
- 電機修理で訪問した際、将来の生活のことなどご相談を受け、高齢者あんしん相談センターにつなげていただきました。
- 熱中症の心配のある方に対して、話し合い員の方と民生委員の方が連携して水分摂取を促すなどの対応をしていただきました。

一方で文京区内においても、痛ましい事件が報告されています。  
引き続き皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## あなたも認知症サポーターになりませんか?

～認知症になっても安心して暮らせるまちに～

何らかの認知症の症状がある高齢者は、都内に約32万人（65歳以上人口の約12.5%）と見込まれています。認知症の方の半数以上は居宅で生活しています。

### 区では「認知症サポーター」を養成する 講座を随時開催しています!

認知症サポーターとは…

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を地域や職域で温かく見守る応援者です。  
文京区で養成したサポーターは4,008人です!  
(H24.12月現在)

講座の対象：会社、自治会など10人程度あつまれば開催可能です。

申し込み先：高齢福祉課社会参画支援係 (5803) 1203

またはお近くの 高齢者あんしん相談センター へ



大学生向けの  
講座での  
寸劇の様子

H23.11月に行なわれた区民向け講座  
(高齢者あんしん相談センター大塚主催)



※修了者にはサポーターの証、  
オレンジリングをさしあげます