



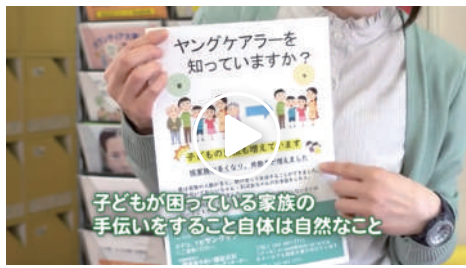
ゆうあい ほっとらいん

令和6年6月・7月号
第301号

掲載内容に関するお問い合わせ
☎ 042-481-7711

発行 公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社 所在地 〒182-0022 東京都調布市国領町3-8-1

ヤングケアラー を知っていますか？



調布市動画ライブラリー ChofuCity
「ヤングケアラー・コーディネーター」

調布市動画ライブラリー
(YouTube) に公社のヤング
ケアラー・コーディネーター
が紹介されています。

動画視聴



ヤングケアラー
啓発チラシ



配布中

リーフレット
「ヤングケアラー
知っていますか？」

ヤングケアラー・コーディネーター



ヤングケアラーについて
迷わずご相談ください。
匿名 (名前を伝えない)
でも大丈夫です！

メールは
こちらから



☎ 042-481-7711

✉ yc-jusan@chofu-yu-ai.or.jp

公社ではすべてのケアラーが孤立しない地域づくりを目指しています！

住民参加ソーシャルワーカーだより

ケアラー技術講座

「まだまだタニゴト。家族介護を安心して
ジブンゴトになる5つのポイント」

のご案内

「うちはまだ必要ないはず…」と介護を遠ざけていませんか。実はあらかじめ知識を持っていると、案外、落ち着いて介護に向き合えます。

基本的な技術や身体の使い方などを学び、介護を自分事に行ってみませんか。

【日 時】 6月19日(水)
10時～11時30分

【会 場】 調布市文化会館たづくり
9階研修室

【定 員】 30人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711

認知症サポーター ステップアップ講座

すでに、認知症サポーター養成講座を受講済みの方を対象に、ステップアップ講座を開催します。

今回は、テキストに『認知症世界の歩き方』を使用して、認知症への理解を深めるとともに、サポーターの役割について考えていただきます。

【日 時】 7月13日(土)
10時～11時30分

【会 場】 調布市文化会館たづくり
12階大会議場

【対 象】 認知症サポーター

【定 員】 50人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711

協力会員定例会

協力会員の皆さま！

活動を行うなかで、認知症の方との関わり方に、戸惑われた経験はありませんか？

今回の定例会では、認知症に対する正しい知識を学び、認知症の方やその家族への支援につながるよう、認知症サポーター養成講座を実施します。

【日 時】 6月27日(木)
①10時～11時30分
②15時～16時30分

【会 場】 公社 活動室2

【対 象】 協力会員

【定 員】 各回10人程度

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711

※講座修了者には認知症サポーターカードをお渡しします。以前認知症サポーター養成講座を受講された方も受講できます。

協力会員募集！ 地域出張説明会

多くの方々に、公社の協力会員活動を紹介し、参加していただこうと、市内の各地域で出張説明会を開催しています。

令和6年度はすでに、4月に飛田給地域で地域密着のイベントスペース「トビバコ」で、5月には深大寺地域で「ふじみ交流プラザ」で、開催しました。7月は、染地地域での開催を予定しています。近隣にお住まいの方は、ぜひお立ち寄りください。

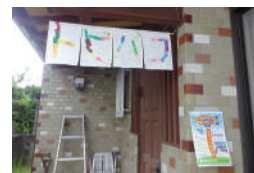
【日 時】 7月24日(水)
10時～11時30分

【場 所】 染地地域福祉センター

※随時、個別説明も対応します。下記までお問い合わせください。

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係
☎042-481-7711



4月に開催した「トビバコ」

スマホ使い方相談会

6月18日(火)開催です。

公社の利用会員・協力会員・賛助会員であればどなたでも参加可能です。

写真やメールなどの使い方、何でも相談できます。

【日 時】 6月18日(火)
13時30分～16時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 1日3人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



協力会員研修「車イス講座」を開催しました！

「これから役立つ車イスの動かし方」をテーマに、4月26日(金)、公社を会場にして、令和6年度最初の協力会員研修を開催しました。

参加した協力会員からは、「実践的で大変参考になる研修でした」などの感想をいただきました。

令和6年度は、これを含め3回の車イス講座を実施する予定です。残り2回については、開催日時などが決まりましたら、随時お知らせします。



グリーンクラブ メンバー大募集！

公社の花壇で、毎月2回(第2・4水曜日)、主に協力会員がメンバーのグリーンクラブが活動しています。熱心に、草取りや植ええなどをして、公社の周りを季節の花で飾ってくださいます。

コロナ禍で、活動を休止していましたが、4月から再開しています。皆さまも、楽しく語り合いながら、土と戯れる同好の士の輪に加わりませんか？新メンバー、大募集中です。

ご希望の方は、下記担当までご連絡ください。

担当：住民参加推進係
☎042-481-7711



食事サービス活動 ありがとうございました！

4月に食事サービス活動を終えられた方をご紹介します。長年にわたり、住民参加型で実施している公社食事サービス事業にご尽力いただきまして心より感謝いたします。



協力会員の皆さまへ

- ①公式LINE登録をお願いします！身近な話題や有益な情報をお届けしています。活動報告時などに職員へ声をかけてください。
- ②活動報告は引き続き **5日まで**にお願いします。



令和6年度 職員紹介

令和6年度より、「総合事業通所型サービス（市基準）」と「認知症対応型通所介護事業」を中心に、展開します。

利用者の皆さまが、心も体も元気になるデイサービスを目指すとともに、家族の方々からも、安心・信頼が得られるような良質なサービス提供を心掛けてまいります。併せて、これまで以上に地域に眼を向け、皆さまから頼られる事業所を目指し、職員一同尽力してまいります。

令和6年度も、引き続きよろしくお願いたします。



お花見

暖かな日差しの下で、あるいは公社のフロアから、利用者の皆さまに、公社の敷地内に咲く満開の桜を鑑賞していただきました。

この時期の公社の桜を、毎年の楽しみにしていらっしゃる方もおられるようで、「お花見日和だね。嬉しいわ」、「満開の桜を観ることができて幸せ」、「来年もまた、観たいね」などと、満面の笑みを浮かべながら、おしゃべりにも花を咲かせていらっしゃいました。



4～5月の活動報告

行事

- ・お花見 4月上旬
- ・端午の節句 4月中旬～5月上旬

避難訓練

- ・5月27日（月）



6～7月の活動予定

- ・七夕
- ・避難訓練
- ・ボランティア交流会



個人ボランティア

- 3月延べ 37人
- 4月延べ 20人

皆さまのご協力、ありがとうございました。



令和6年度からぷちぽあんは、「調布市入間町地域密着型認知症サービスぷちぽあん」として、再スタートしました。

土曜日も開所し、これまで以上に、地域の方々に利用していただけるよう努めます。



熱中症を予防しよう

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランス、体温調節機能が崩れてしまい、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく屋内でも、時には就寝時にも発症の可能性があります、重症な場合は救急搬送や死に至ることもあります。

特に高齢者は注意が必要です！

- 1) 体内の水分が不足しやすい
- 2) 暑さに対する感覚機能が低下している
- 3) 暑さに対する体の調節機能が低下している

気を付けるポイント

- ① 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節する
- ② 外出時には帽子や日傘を使う
- ③ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用する
- ④ 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する
- ⑤ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、
 筋肉のこむら返り、
 大量の発汗、生あくびなど



症状がすすむと…

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
 集中力や判断力の低下など

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 1) 涼しい場所へ移動させる
- 2) 衣類をゆるめ、体を冷やす
 (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 3) 水分と塩分が、適切に配合された経口補水液を摂取させる

※自力で水分摂取ができない時、
 応答がおかしい時などは、た
 らわずに救急車を呼びましょう。



台風・豪雨の季節！ 「高齢者等避難」について



今年もまた、台風・豪雨の季節が近づいてきました。最近、日本全土で猛威を奮い、甚大な被害をもたらす強力な台風や豪雨が増えています。被災された方々のニュースを見聞きするたび、日頃の備えだけでなく、避難行動の重要性も実感します。

令和3年5月に、内閣府が作成した「避難情報に関するガイドライン」で、居住者が持つべき避難に対する基本姿勢について、詳しく解説していますので、その概要をここで皆さまに紹介します。ガイドラインでは、避難行動をとるにあたり留意すべき事項として、下記の9点を上げています。

○ 避難行動をとるにあたり留意すべき事項 ○

- 1 平時より、居住地の災害リスクの把握に努め、適切な避難行動・避難場所を確認し、災害時取るべき行動を自ら判断する。
- 2 平時より、予定している避難経路の安全性を検討・確認し、必要に応じて避難先や避難のタイミングを見直す。
- 3 上記の情報を、避難行動を共にする家族等と共有する。
- 4 夜間や暴風時の避難は避け、日の明るいうち、また暴風になる前に避難を完了させる。
- 5 居所が、避難情報の発令対象外であることに安心せず、危険を感じたら、自主的に非難する。
- 6 自動車による避難は、洪水に遭遇する危険や渋滞のリスクに留意する。
- 7 避難に対する負担感や、災害を軽視する思い込みで、避難行動のタイミングを逸さない。
- 8 避難は、「空振り」になることもあるので、そうになったら「運が良かった」と思う心構えでいる。
- 9 親族・知人等が、災害リスクのある地域の居住者である場合は、電話等で避難を強く促す。

そして、『自然災害に対し、行政に依存し過ぎず、「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、自らの判断で主体的な避難行動をとることが必要』と綴っています。

ガイドラインでは、令和2年に議論された避難情報の名称変更についても記載があります。

特に、警戒レベル3は、「高齢者等避難」に変更され、高齢者を逃げ遅れから救済する意図を明確化しています。

発令されたら速やかに避難し、自分の命は自分で守りましょう。



「ヤングケアラー知っていますか？」 リーフレットが完成しました



最近、よく目にする「ヤングケアラー」ですが、具体的にどんなイメージが思い浮かびますか？

たとえば、「対象者は？」とか、「何が問題なの？」とか、「どんな困りごとを抱えているの？」とか。文字で表すのは難しいですが、家族のことを大切にしたい、家のことを誰もやる人がいないから自分がやっている、将来に不安を抱えている…当事者であるお子さんたちの声も聞き取りながら「どのように表現すれば皆さまに伝わるだろう」と、試行錯誤しながらこのリーフレットを作成しました。

これを手に取り、読んでいただいて、もし、気になるお子さん、家庭が周囲にいる方、関わり方ってどうすればいいの？など、少しでも気になることがあれば、どうぞヤングケアラー・コーディネーターを活用してください。一緒に考えましょう。連絡先は表紙に記載の通りです。情報は守られます。

御 礼

令和6年3月20日～5月20日まで

匿名	お米10kg
匿名	冷蔵庫
花岡 健治様	現金1万円
大西 輝雄様	タケノコ13本、 小松菜2袋

ご寄附をありがとうございました。

会員状況（令和6年4月末現在）

- 利用会員 285世帯（356人）
- 協力会員 224人
- 賛助会員 個人 299人
法人 6団体

★次号は、8月発行予定です。