

# かみさぎ

令和2年(2020年)

10/15

第55号

隔月刊

発行 上鷺宮区民活動センター 運営委員会 広報部  
中野区上鷺宮3-7-6 TEL(3970)9182 FAX(3970)9183  
E-mail:nakano\_kamisagi@honey.ocn.ne.jp  
http://www.nakano-kamisagi.gr.jp/

## ～高齢者の暮らしで困ったときの駆け込み寺～ “ほうかつ(地域包括支援センター)”って何？

### ★“ほうかつ(地域包括支援センター)”の役割

地域包括支援センターは、介護・医療・保険・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。

### ★ほうかつに寄せられる相談事例

#### <事例1>



元気に1人で暮らしていたAさん(72歳・女性)が玄関先で転倒・骨折。病院で手術とリハビリを経て退院したが、自分ですべての家事を行うことは困難。電車で2時間のところに住む1人息子は、結婚子どもがいるが、まだ幼く、嫁が手伝いに通うのは困難な状況。

⇒ ほうかつの相談員から、訪問介護による家事支援やリハビリを兼ねてデイサービス利用の提案を受け、介護保険申請を行った。

#### <事例2>

1人暮らしのBさん(80歳・女性)は、足腰が弱ってきたものの、何とか生活できていた。ある日、「蛍光灯が切れたが、高い所に登れず夜は暗い中で不自由している」というSOSの電話が長女のもとへ。長女は仕事が繁忙で、すぐには帰省できない。

⇒ 長女は母親が住むところのほうかつに電話で相談。相談員がBさん宅を訪問したら、床に物が散らばり、ごみも溜まっていた。腰痛で掃除やごみ出しが苦痛とのこと。相談員は玄関先までごみ収集にきてくれるサービスを調整し、訪問介護の生活援助が受けられるように介護申請を提案した。

#### <事例3>

Cさんの隣のご夫婦(夫・83歳、妻・81歳)は共に元気で仲が良く、いつも一緒に散歩していた。数か月前に奥様が軽い脳梗塞で入院したが、大きな後遺症もなく退院。以後は2人で外出することはなくなったが、ご主人が家事を担い、一生懸命に奥様の世話をしていた。そのうち、ご主人の怒鳴るような声を聞くことが多くなり、昨日は食器の割れる音や叫び声も聞こえ、心配になったCさんはほうかつに相談。

⇒ 相談員がお隣を訪問し、息子さんも駆けつけた。奥様に認知症の症状が出始め、ご主人が奥様の世話で疲弊していたようで、息子さんの説得で介護サービスを導入することが決まった。

### 【お知らせ】

☆集会室及びテニスコートの抽選会の日程は下記のとおりです。

10/19(月) 11/16(月) 12/21(月)  
(地元団体)9:30～ (一般団体)10:30～ (テニス)14:30～

### ★介護状態にならないためには...

誰もが、「住み慣れたまちで、慣れ親しんだ家でいつまでも元気で暮らしたい」と考え、そう願っています。

一方、一年また一年と齢を重ねるごとに「自分が介護状態になったらどうしよう」という不安が増してくるのも事実です。

ほうかつは、どうすれば介護状態にならずに元気で暮らせるか、どんなことを心がけて生活すれば心身の健康を保てるのかなど、疑問や不安について、皆さんが元気なうちから一緒に考えます。

元気なうちからの相談も大事な介護予防です。

**まずは、お電話ください！**

### ★上鷺宮ほうかつの専門スタッフ



主任ケアマネージャー、看護師、社会福祉士と介護支援専門員が、それぞれの専門性を活かし連携しながら業務を行っています。

【問合せ】 上鷺宮地域包括支援センター ☎(3577)8123

## 上鷺宮むかしがたり

### <電球>



昔、地域の農家では正月、五月、九月(これをショウゴクと言った)に「寄りあい」と称する懇親会が行われた。寄りあいの前になると、その年の講の代参になった家の人、講員宅を回ってお神酒銭(おみきせん)と米一合を集め、月番の家に届けた。

寄りあい当日は夕方から、人々はひと風呂浴びてサッパリした格好で月番の会場宅に三々五々集まって来た。10畳ふた間を区切る4枚の帯戸(おびど)を外し広くなった処へ、およそ30名近くの人が4列で互いに向き合って座っていたように思う。中央にはその日のために100燭の電球を点けた。大きな電球の下部には、製造の最終工程で空気を抜きガラス管を焼き切った時の痕跡である鋭い突起がある。「髪の毛の薄い人がぶつかった時、怪我しないように注意するためのモノだ」などと軽口をたたいて大笑いしていた。

煮しめと汁物、それに白米の飯で清酒を交わし、和気あいあいと夜遅くまで歓談していた様子を思い出す。まさに地縁の一語に尽きよう。

※代参(榛名講、御嶽講などの講員を代表して神社に参拝に行くこと)  
帯戸(板でできた引き戸) 100燭(約100W相当)

### 寄稿

しずく  
『体』

上村 みつえ

♪ 新しい朝が来た！希望の朝だ！♪  
このリズムカルな歌は40〜50歳以上の方なら、耳にしただけで身体が動き、心地よい運動を体験できるのではないのでしょうか。

私がこの音楽と再会したのは6年ほど前のことです。8月、夏休み中のある朝、ジムに通う友人の案内で、鷺宮運動公園のラジオ体操会25周年記念会に参加しました。当日は、体操界では有名な多胡肇先生が見えており、先生の丁寧な指導内容に惹きつけられました。その日をきっかけに、毎朝の体操会に通い続け、気が付けば月に一度の指導者講習会に参加するようになっていました。

ちょうど同じ時期、区民活動センターで「歩ける人は踊れる、フラ」という案内があったこともあり、フラダンスも始めることになりました。当時のフラダンスの準備運動が、今の「ラジオ体操」でそのまま一つの事業として独立して4年が過ぎました。「深い呼吸と笑顔で、体操を通して自分の体を知らう」を合言葉に、仲間と毎週楽しい時間を過ごしております。体操を終えた後の爽快感は、何物にも代えがたい宝物です。

「いつも決まった形で身体を動かすことで、自分の変化を知る」

ラジオ体操は、いつでも、どこでも、誰でもできる全身運動です。朝が早いとのイメージがあるかも知れませんが、ラジオとテレビで毎日複数回の放送があります。皆さまも自分で実行しやすい時間を選んで、生活のリズムを作ってみてはいかがでしょうか。

ラジオ体操は最高！



(上鷺宮五丁目在住)

# INFORMATION

**新型コロナウイルス対策で予定が中止・変更になることがあります。事前に施設や問合せ先に、ご確認ください。**

## かみさぎ幼稚園 ☎(3999) 7361

### ぴよんクラブ

- ・日時: 12月9日(水) 10:00~11:30
  - ・対象: 未就園児とその保護者
  - ・内容: 「クリスマス飾りを作ろう」「好きなおもちゃで遊ぼう」
- ※親子とも上履きと外靴を入れるビニール袋の用意を。当日は必ず検温の上、大人はマスク着用でご参加ください。申込不要。



## とちの木保育園 ☎(5971) 3910

### ぐるんぱの部屋(地域開放)

- ・対象: 乳幼児とその保護者
- ・内容: 緊急事態宣言中、休んでいた在園児に向けて職員が撮った動画を、地域のお子さんたちにも楽しんでほしいと考え当園のホームページに掲載しました。ご覧になりたい方はパスワードをお知らせしますので、電話で問い合わせを。電話での育児相談なども受けておりますので、お気軽にご利用ください。



## かみさぎこぶし園 ☎(5241) 8121

例年開催してきた「こぶしフェスティバル」は、残念ですが新型コロナ感染拡大防止の見地から中止することになりました。



### かみさぎ花だより

武蔵丘高校正門を背に、東に向かって右側の畑脇には、道沿いにかつてお茶の木が植えられていた。私は初冬に白い花をつける佇まいが大好きである。今は町内で見ることはない。茶花は一輪挿しに似合う清楚な花。日本茶は、今や世界的に愛される飲み物であり、菓子にも使用されている。また、昔から歌やことわざにも出てくるほど実生活に密着している。茶摘みの歌… ことわざは「茶番劇、娘十八番茶も出花、無茶苦茶…」

茶の花に かくれんぼする 雀かな  
小林一茶

茶の花に 暖かき日の しまいかな  
高浜虚子

## 子育て家庭と区長の タウンミーティング

### 皆さんのアイデアを区長に!

- ・日時: 11月12日(木) 11:00~12:30
- ・会場: かみさぎ児童館
- ・対象: 区内で子育て中の保護者
- ・内容: 子育て先進区の実現に向けた自由な意見交換。子ども同伴可。
- ※10:30~11:00 絵本の読み聞かせあり
- ・申込: 直接会場にお越しください。
- ・問合せ: 子ども・教育政策課 ☎(3228) 5605



## かみさぎ児童館 ☎(3998) 0074

### ①育児相談会~乳幼児期の子どもの病気

- ・日時: 11月26日(木) 10:00~12:00
- ・対象: 乳幼児親子(15組)
- ・講師: 美穂診療所 由良昭彦 院長
- ※講演会形式。職員による子どもの見守り有り。
- ・申込: 11/4(水)11:00~電話で。区外居住者は11/17(火)11:00~電話で。



### ②おもちゃの病院

- ・日時: 11月28日(土)14:00~16:00
- ※受付時間 14:00~15:30
- ・対象: 乳幼児から
- ・内容: ボランティアのおもちゃドクターが壊れたおもちゃをなおします。1家庭2個まで。部品代が必要なし。
- ・申込: 受付時間内に直接。



## 野方消防署 鷺宮出張所 ☎(3970) 0119

### 11月9日は「119番の日」

緊急通報用電話番号の代名詞「119番」が誕生したのは、昭和2年10月1日。以前は「112番」でしたが、ダイヤル式電話で間違いが多かったため、局番の最初の数字に使っていない「9」を使った「119番」になりました。119番通報で、消防隊や救急隊が迅速に現場に到着するためには、住所や災害の内容などの正しい情報が不可欠です。

### ~通報例~

- 消: 消防庁、火事ですか、救急ですか。
- 通: 火事です。(救急です。)
- 消: 消防車(救急車)が向かう住所を教えてください。
- 通: ○○区○○町○丁目○番○号です。(マンション、アパート等は名称、部屋番号も)
- 【火災の場合】
- 消: 何が燃えていますか。
- 通: 1階の台所が燃えています。(何が燃えているか具体的に)
- 【救急の場合】
- 消: どうしましたか。
- 通: 父親が突然倒れて意識がなくなりました。(誰が、どうしたのか具体的に)
- 消: 名前を教えてください。
- 通: 名前は、○○です。電話は○○です。
- ※ 消: 東京消防庁 通: 通報者



## かみさぎホーム ☎(3926) 8443

### 介護保険のしくみと介護サービス

- ・日時: 10月15日(木) 13:30~15:00
- ・会場: 上鷺宮区民活動センター
- ・対象: 高齢者を介護している方、介護に関心のある方(先着15名)
- ・内容: 制度やサービスの説明。参加者同士の懇談や情報交換など。

## 「ソフトボール大会」の中止

11月3日(火)に予定していた、上鷺宮地区委員会主催のソフトボール大会は、新型コロナの影響により中止します。

・問合せ: [chiku@kamisagi.com](mailto:chiku@kamisagi.com)

## わが街の駐在さん

上鷺宮の皆さん、こんにちは！  
特殊詐欺の被害が止まりません。上鷺宮地区でも毎日のように犯人からの電話がかかってきています。皆さんのお金が狙われています。特に、次の2つの手口に注意してください。



1 還付金詐欺  
中野区役所の職員を装って電話をかけ、医療費や保険料などの「還付金があるから手続きをしてください」と言ってATMを操作させ、あなたの口座から犯人の口座に送金させる手口です。ATMで還付金が戻ってくることは絶対ありません。

2 キャッシュカード詐欺盗  
家電量販店、警察官、デパート店員などを装って電話をかけ、「あなたのキャッシュカードが不正に使われた。金融庁の職員がカードを保護するので、カードと暗証番号を書いたメモをご用意ください」このような電話の後、金融庁を装った犯人が家に来て、「カードと暗証番号のメモをこの封筒に入れて封印してください」そして被害者が印鑑を取りに行ってる間にニセの封筒とすり替え、本物は持ち去られます。絶対にキャッシュカードを渡したり暗証番号を教えたりしないように。お金の話は全て「嘘」です！留守番電話にして電話には出ないようにお願いします。

### ★耳よりの情報です！

詐欺電話撃退の自動通話録音機を無料で取り付けます。設置を希望する方は上鷺宮区民活動センター運営委員会 ☎(3970)9182 までご連絡ください。



上鷺宮駐在所