

敬老の日を前に 高齢者向け懇談会を開催

6月25日、緑が丘文化会館において、高齢者向け懇談会が行われました。(地域活動委員会主催)

地域委員長の挨拶の後、高齢者の保健福祉について、西部包括支援センターの有吉泉所長から説明がありました。

支援サービス

介護が必要という状況まではいかなくとも、一人暮らしでのケガや病気など不安なことがあれば、事前に「ひとりぐらし等高齢者登録」など、今からでも申請・登録しておくことと便利なサービスもあるとのことでした。

懇談会では、現在不安を抱えられている方、介護をされている方から、率直な相談や意見が寄せられました。

西部包括支援センター

まずは包括支援センターに連絡をしてください。センターでは、相談



職員の方による支援サービスについての説明



みんなで介護予防体操!

「一人暮らしでの一時的な病気やけがの場合」《介護を担っている方がケガや腰痛により、介護が出来なくなった場合》の対応など、包括支援センターの方が、丁寧に真摯に答えられていたのが印象的でした。

介護予防体操

最後に保健師の藤木和子さんと「貯筋体操」という介護予防体操を、みんなで歌いながら行いました。筋肉をゆつくりと動かすような、簡単なストレッチです。

体操後は、歌いながら体を動かしたせいか、皆さんの表情も柔らかくなりました。体を動かす。

懇談会を終えて

今回、初めての試みとして、「高齢者向け懇談会」が実施されました。予想以上の参加者で当初は緊張した雰囲気でしたが、お菓子やお茶も用意され、会話も次第に弾み、

こうした小さな努力が、大きな「貯筋」になるのかもれません。いこいの家などで実施されている「介護予防まると教室」や、「介護予防出前講座」(人数や要件を満たせば講師を派遣して実施)で介護予防体操を体験することもできます。公衆浴場を会場とした「快護(介護)予防風呂」などもあります。詳細は、地域ケア推進課介護予防係 Ⅲ572219608まで。

是非、皆さまも一度ご参加いただければ……と思います。

◎自由が丘地区の「高齢者保健福祉等サービス」の相談・申請

担当の包括支援センター	内容	所在地・電話番号
西部包括支援センター	目黒区・西部地区を担当の保健福祉の拠点です。自由が丘住区の高齢者の総合相談窓口になっています。高齢による不安・介護についての問題等が発生した時、まずこちらに相談すると良いでしょう。高齢者以外の方の保健福祉の相談もお受けしております。	柿の木坂1-28-10 (西部地区サービス事務所内) 5701-7244

◎知って便利な「ひとりぐらし等高齢者登録」

事業の名称	事業内容 * 対象となる高齢者	問合せ
ひとりぐらし等高齢者登録	65歳以上の高齢者一人又は高齢者のみで生活されている方を対象に、安否確認や緊急時に対応するための事業。日中など一定の時間、一人または高齢者のみになってしまう方も登録可能。申請も無料で、手続きも簡単です。夫婦の場合、一人ずつの申請が必要。	高齢者福祉課 在宅事業係 5722-9839 または 包括支援センター
「ひとりぐらし等高齢者登録」で受けられるサービス例	* 民生児童委員/ボランティアによる高齢者見守り事業 見守りを希望する方に2週間に1度以上、訪問による声かけか、家の外からのさりげない見守りを行う。 * 電話訪問 (さわやかコール) 定期的に自宅にお電話し、安否の確認等を行う。 * 食事サービス 週1回 (日曜日) 費用1食500円 * 高齢者等のごみ・資源訪問収集 * 家具転倒防止器具の取付け * 寝具乾燥・消毒サービス 「ひとりぐらし等高齢者登録」されている75歳以上の方 (日中独居以外)	包括支援センター

会是非常に充実したものでなりました。

「老い」は、みんなに平等にやってきましたが、それに伴う不安は、一人で抱えるには重いものです。でも、同じ地域に暮らす同じ不安をもった人たちで繋がり、話すことによって、その不安の荷をみんなで支え軽くすることが出来ます。

若い方も、いずれは「我が身の話」。懇談会では知って良かった……と思うようなお話を色々聞くことができました。

次回は更に多くの方がご参加くだされば、と思います。「良い老いの時間」に一役買う、とても温かな座談会でした。

お休み下さい女神さま



自由が丘駅前広場の改修工事が7月中旬から始まりました。これは目黒区による「歩行者優先の区」による「歩行者優先の駅前広場整備工事」で、来年3月には、イベントもできる安全な憩いの広場に生まれ変わります。

まずロータリー内にある女神像「蒼穹(あおぞら)」が7月21日深夜に撤去され、区の施設に一時移管されました。12月初旬には現在よりずっと南側に移され、お目見え



しますが、10月の女神まつりは女神さま不在で行われることとなります。海の向こうニューヨークでも「自由の女神像」が来年10月から一年間かけて安全対策工事のため閉鎖されると米メディアが報じています。

一滴

間もなく敬老の日ですが、目黒区には60歳以上の高齢者を対象とした老人クラブが44団体あります。

自由が丘住区にも自由が丘地区の「友楽会」と宮前地区の「宮前会」という2つの会があり、日頃から老人いこいの家を拠点に活動しております。

私は現在80歳ですが、50歳で民生委員になった時から「友楽会」との縁が始まりました。200余名の会員を有する会には生き甲斐を高めることを目的にカラオケや謡曲、パソコンや俳句など数多くの集いがあります。また健康を増進するためいきいき体操や太极拳、ゲートボールや輪投げなどが行われています。

さらに研修活動として年一回の泊旅行や初詣などに出掛けています。会員の親睦を深めるために年に4回の会報も発行。微力ながら夏の統一美化デーへの参加や熊野神社境内の清掃ボランティアといった地域への貢献も心掛けています。

これからは「元気あふれる老人クラブ」としてこの地域をより一層明るくしていきたいと考えております。「友楽会」も「宮前会」も会員を募集中です。住区にお住まいの60歳以上の皆さま一緒に老後を楽しみましょう。是非ご入会ください。

友楽会会長 原 章

初夏のおしゃれなランチ

大好評の料理教室

6月16日、緑が丘文化会館で永田せい子さんから教えていただいた料理は、きのこを使ったチャプチェ、豚肉と味付けザンザンの混ぜご飯、おからとシーチキンのサラダ、ごまプリンの4種類でした。

今回はメニューが良かったのかとても好評で、申し込み前から問い合わせが来ていました。



今回はメニューが良かったのかとても好評で、申し込み前から問い合わせが来ていました。今回は「次も来ましょう」と約束していただきました。

歩こう会

旧白洲邸武相荘とこどもの国

6月27日、梅雨空の下から約15分歩き到着。白洲次郎・正子夫妻の生活ぶりを思い浮かべながら邸内と庭を見学しました。



次にバスでこどもの国へ向かいました。昼食後は園内を散策、森林浴を楽しみ、心地よい疲れを感じながら帰路に着きました。

地域活動委員会

私達の街を美しく

統一美化デー開催

7月17日、統一美化デーが開催され、519名もの在住の方々の参加を頂き、ありがとうございました。



公園・緑道の清掃では、雑草の見分け方が難しいという意見の他、通勤などの自転車放置が問題として指摘されました。

自由が丘盆踊り大会

8月5日、8日、駅前ロータリー特設会場で盆踊りが行われました。



花火大会

7月17日、宮前小で花火大会が開催されました。暗くなるのを待つ間、映画が上映され、わくわく感が高まったところ



空に綺麗な華を咲かせました。問屋で購入した本格的な花火が、美しく舞い散る様子に約600人の親子連れから歓声と拍手が沸き起こりました。

防災訓練のお知らせ

今年度は猛暑や豪雨による災害で多くの犠牲者が出ていますが、地震こそ前ぶれもなく一瞬で命を奪う、がしかし、日ごろの備えで被害を軽減できる災害でもあります。

なすかしの森キャンプ

7月24、26日、なすかしの森キャンプに行ってきました。朝の集合の時には、ドキドキして3時に起きて目がくっきり



環境整備委員会では左記により環境学習会を開催します。関心ある方はぜひご参加ください。

料や水、医薬品等の備蓄、これで自給はOK。でも、ライフラインの水道は都の被害想定で他より「高い被害率・復旧は長時日数を要す」となっていることから、今年度の防災訓練は自助のうえに成立つ共助で体験型の避難所設営・給水・簡易トイレ設置の各訓練とAED取扱い訓練を行います。

行事のお知らせ

Table with 3 columns: Date, Event Name, Location. Includes events like 'Recycling Sale', 'Solar Power Learning', and 'Matsuri Plaza'.

木曜工作ランド

Table with 2 columns: Date, Activity Name. Lists activities like 'Movie', 'Older's Day Goods', and 'Halloween Goods'.

編集後記

今年も残暑が厳しい夏。梅雨明けの頃より数々の編集会議を重ね、無事、発刊にこぎ着けました。本号で「高齢者の皆様に役に立つ情報を少しでも多く・・・」と調べるほど一言では片付けられない複雑な事情や、改善すべき制度のあり方について、取材を快くお引き受け頂いた皆様や広報委員会の諸先輩方より教えて頂きました。

お知らせ

自由が丘住区住民会議のメールアドレスとホームページが変更になりました。

jiyugaoka19@bz03.plala.or.jp http://jukunews.yokochou.com/

発行 自由が丘住区住民会議 目黒区自由が丘1-24-12 編集 広報委員会 電話 (3718) 1195 メールアドレス jiyugaoka19@bz03.plala.or.jp

16日 おばあちゃん、おじいちゃんとお遊ぼう 23日 おやすみ 青少年住区委員会