

あんしんケアセンター鎌取

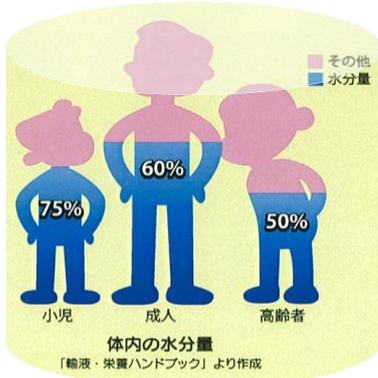


第6号 平成28年号 (年4回発行)

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された公的な相談窓口です)

熱中症には気を付けて！

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



左の図のように、高齢者は体内の水分量が少なくなっています。一方で体の老廃物を排出するには多くの尿を必要とします。このため「おしっこが近くなるから」と水分を控えたり、「エアコンは体が冷えるから」と暑い部屋にいるのはこれからの季節、特に危険です。

熱中症の予防には、こまめな水分補給や風向きや温度を調整した冷房の利用・日傘や帽子の利用などが有効です。



熱中症患者の年齢別割合
消防庁・熱中症による救急搬送
2010年より作成

悪質商法にご注意を！

平成28年5月11日、地域のケアマネジャーさんを対象に「悪質商法から高齢者を守ろう」と題し、千葉市消費生活センターの消費生活相談員による講座を開催、皆さん熱心に耳を傾けていました。消費生活センターでは、市民の方のご要望に応じ、消費トラブルの防止法などをご紹介します「くらしの巡回講座」を実施しています。(費用無料)。皆さんも、活用してみてはいかがでしょうか？(お問い合わせ: ☎043-207-3602)

こんな場所もあります！

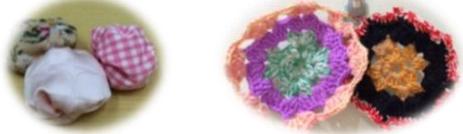
詳しくは当センターまでご連絡ください。

「すいようカフェ」 ☎043-312-2903
毎週水曜日 11:00～
100円でフリードリンク
10食限定500円でランチ提供もあります。
緑区おゆみ野3-40-8 河野ビル1階 みんなの広場

「LuLu Lima」(ルールーリマ) ☎043-226-9123
毎週月曜日午後
オープンスペースとして開放しています。
緑区おゆみ野3-4-12
不定休なので、電話で確認してください。

当日直接会場へ
申込不要

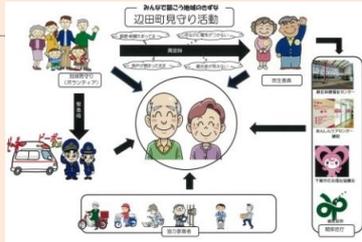
楽しく参加できる地域の活動はコチラ

古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催)社会福祉協議会	毎月第2木曜日 13:30～15:00	 シニアリーダー体操 主催) シニアリーダー事務局 ☎043-300-3356	
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催)社会福祉協議会	毎週月曜日 9:00～11:30		
ふれあい・いきいきサロン (鎌取コミュニティセンター) 主催)社会福祉協議会	7月14日(木) 13:30～15:00 9月8日(木) 13:30～15:00 ※ 8月はお休みです	ゆみ～る鎌取 4階イベントスペース	毎週月曜日 14:00～15:00 ※会場の都合等でお休みもあります
やまぼうしすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催)やまぼうしすけあいの会	毎月第2水曜日は気功体操 9:00～9:15(雨天中止) ※ラジオ体操は雨天を除き毎日	椎名公民館 ホール	毎週金曜日 10:00～11:00
ウェルエイジングの会 (おゆみ野公民館) 主催)ボランティア	原則、第4水曜日 13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください	おゆみ野公民館	7月から毎週金曜日 14:00～15:00
いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催)あんしんケアセンター鎌取	原則、第4金曜日13:30～15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください	エスティティおゆみ野	毎月1回開催 当センターまでお問い合わせください

地域の見守り活動インタビュー

辺田町見守り活動

昨年4月社会福祉協議会の助言をいただき、見守り活動実施準備委員会を町内役員・民生委員・関係機関で構成。



半年間検討後、アンケートを実施し、見守り希望者6名・ボランティア希望17名の回答を得ました。今年4月から活動をスタート。～さりげない見守りでボランティアの負担を軽く～を柱に参加しやすい活動とし、普及を目指します。現在活動から数か月で効果や問題は把握できていません。7月頃に状況報告の会合を開催し、活動に活かします。

鎌取みまもーる

平成25年に第1回目の住民アンケートを実施

見守りの希望者が22名、見守り活動に賛同協力者が15名という結果を得て、平成26年1月から活動をスタートしました。今年で3年目になり、この活動も町民に認知されつつあります。昨年10月に2回目の住民アンケートを実施（回答率57%）見守り支援希望者は合計19名、ボランティアは21名です。ボランティアの方々がご自身の都合に合わせて無理のないところでさりげなく活動ができるように、月1～2回の訪問活動または電話による問いかけ等を実施しています。



古市場団地お元気確認委員会

平成25年に設立して4年。見回り協力員24名、支援希望者11名。独居での事故はありませんが、高齢者夫妻で問題をもっている方はいます。酒を飲む・電話で長話する・外出が少なくなるなど協力員からの情報がありました。5年目に向けて再度アンケートを実施し会員を増やす予定です。各関係機関と連携し事故のない団地にしたいと思います。



利用者さんのお声

「いつもお世話になっています。ほんとに助かっています。」



『介護相談窓口マップ鎌取版』ご存知ですか？

「介護保険ってなあに？」「ケアマネジャーって・・・？」そんな声にお応えし、居宅ケアマネジャーと一緒に『介護相談窓口マップ 鎌取版』を作成いたしました。もしもの時に備え、事前に知っておくことで将来の不安が軽減できるかもしれません。鎌取近隣の医療機関の一部や緑区役所・緑保健福祉センター・公民館等へ設置していますので、ぜひ一度手に取ってご覧ください。



平成28年6月から新入職。
好きな季節は夏・好きな花はひまわりです。温かく・明るく皆さまをお迎えます。宜しくお願ひ致します。
m(-_-)m (初芝 淑江)

保健師 小林 由佳
主任ケアマネジャー 小林 美智代

プランナー 初芝 淑江

主任ケアマネジャー(センター長) 池田 久江

社会福祉士 園 康祐



【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター鎌取

央

☎ 043-293-6911

崎町・富岡町

【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中

おゆみ野南・鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名

