



# まるっと瓦版

令和3年

10月号

- 「サロン三河島」の紹介
- 「介護支えあい電話」の紹介

## ●暮らし方を工夫して認知症予防を！

サロン三河島は2018年に活動10周年を迎え月一回の集いが生活に生かせる認知症予防活動として寄与できるよう企画・運営してきました。

昨春よりの新型及び変異型コロナ感染症拡大の為、何度かサロン活動を休会しなくてはならない状況になりました。私達運営スタッフはこの社会状況だからこそ、地域の方々が集い、**楽しく語り、学びあうサロン活動は大事**にしたいと考え、荒川社協・西日暮里地域包括、みまもりステーションと活動サポーターが知恵を出し合い、感染対策を徹底して開催できる工夫をしてきました。会場の面積と換気方法を考慮して、通常は20～25名の参加人数を2グループ又は3グループに分散しての活動時間としました。

開催当日は会場の感染予防対策を徹底し、参加者様にも会場に着席するまでの手順や、会場内で守って頂きたい事などを、事前にお便りでお知らせしました。

サロン三河島は2008年10月にマンションの集会室で開催した「認知症サポーター養成講座」から始まりました。私たちは年齢を重ねても、健康状態や暮らし方が変化しても、お互い様の気持ちを忘れず、学びあい助け合って馴染みの地域で暮らしていきたいと思っています。用心し準備していても病気は身近にやって来ます。これまでの情報ではよく解らない病気、それが認知症です。「認知症を知りましょう」次に「認知症は予防できることを理解して」そして「予防活動を生活に取り入れて」をテーマに活動を工夫して、参加者の皆様と楽しく実践しています。



活動サポーターの皆様  
左から秋山・吉川・山田氏



朗読をする山田さん

軽い手指や足の運動、可愛いシールを使い自分だけのカレンダー作り、なぞなぞやクイズ、知らない歌も歌ってみます。仕上げは季節の本の朗読や紙芝居です。集う皆様が「来月は何をするのかな」と期待して頂ける、**楽しくて認知症予防になる時間**をこれからも作っていこうと、私たちサポーターは考えています。

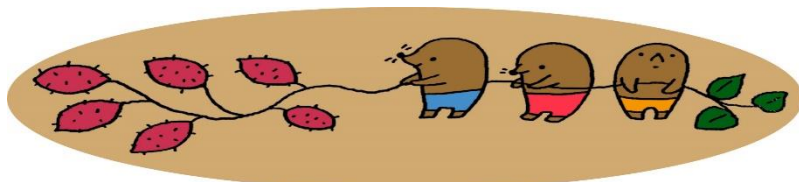
(山田ひろみ)

## ●「介護支えあい電話」を利用してみませんか？

新型コロナウイルス感染症の出口が見えない中、令和3年5月から介護の電話相談を始めました。いきいきサロンなど人と触れ合う交流の場が失われ、介護をはじめ個別の悩みも解決の場を持ちにくくなっています。介護の話題に限らず、**御自身の健康相談や生活相談も大歓迎**です。相談者の思いに寄り添い、アドバイスをを行い解決に繋げていくことを目的としています。電話相談員は介護経験を持つベテランの看護師等で、介護の悩みや困っていること、ご自身の不安などじっくりと30分お聴きしています。一人で悩まない生き方や介護を一緒に考えていきます。

継続した利用も可能です。

ぜひ「**介護支えあい電話**」を使ってみませんか？



- \*毎月第4土曜日 10:00~12:00 事前申し込み制 3名まで
  - \*荒川区社会福祉協議会からお電話をかけます。電話代はかかりません。
  - \*お話しされた内容が他に伝わることはありません。
- <問合せ> 荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課  
電話：03-3802-3338

## ●ぷち連載コーナー『さくっと！教えてひらりちゃん』●



【荒川区LINE公式アカウント】について

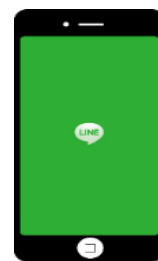
荒川区では、令和3年7月からLINE公式アカウントを開設し、区政情報や緊急情報等、生活に密着した情報の配信を開始しました。

情報を受け取るには、LINEでの友だち登録が必要です。

内容は暮らしのお知らせだけでなく、ごみ・資源の収集日や、詐欺や不審者などの地域安全情報、防災・気象情報、更には休日診療当番医がタイムリーにわかります！とても便利です。LINE始めた方、ぜひ、ご利用ください。

### ID検索からの登録

LINEアプリのホーム画面の「友だち追加」から、「ID検索」を選択「@arakawaku」と入力、検索し、友だち登録します。



## ふれあい絆・活サロンの状況

(9月30日現在 全92か所のうち、25か所が実施)

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会3階 地域福祉支援係

担当：三宅・白旗・大藤・豊田・小森

電話：3802-3338 FAX：3802-3831 メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp