

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2023年初夏号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830

地域ケア推進会議報告

①支え合いの町忠生「災害と感染症の中での私たちの暮らし」

2011年に発生した東日本大震災をきっかけに、災害時に一人暮らし高齢者や自分で避難できない人をどのようにケアしていくか、忠生地域の医療・福祉・地域の関係者で構成される「支え合いの町忠生」で話し合いを続けてきました。

2021年度企画の「防災と感染症の中での私たちの暮らし」はコロナ感染拡大により開催を見合わせましたが、2023年3月11日(土)オンライン会議(Zoom)を活用して開催。会議では高齢、障がい、地域、医療の立場からコロナ禍における感染対策や地域の現状を発表。参加者同士のグループワークでは「感染対策で苦慮した面だけでなく、前向きな意見を聞くことができて良かった」という感想がありました。

今後、いつ訪れるかわからない災害に対して、それぞれの立場でできる感染症対策を含めた備えについて、整理し発信していく予定です。



②「地域につながるフレイル予防（社会資源の活用）」

講師：南町田病院 作業療法士 今村美和子氏

コロナ禍における外出機会の減少に伴い、高齢者のフレイル(※)が進行しています。社会資源を活用することで、地域につながることや人との交流を持つことがフレイル予防に効果的と言われています。自立支援・重度化防止の視点から、地域資源の情報を共有し、活用方法を検討しました。地域資源活用のための交通手段がないこと、資源自体の情報をよく知らないことが課題として挙がりましたが、地域につながることの意義を確認しました。

高齢者支援センターでは地域の社会資源を掲載している冊子を作成しています。興味のある方はぜひ忠生第1高齢者支援センターまでご連絡ください。

※フレイルとは「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態。
自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで進行を緩やかにし健康に過ごせていた状態に戻すことができます。



【定期開催】相談会・イベントのお知らせ

【医師によるもの忘れ相談】

約束を忘れる、同じ話を繰り返す…
もしかして認知症！？
でも病院を受診するのはハードルが高い…
そんな時にぜひご相談下さい。
(健康相談という形でも相談ができます)

日時：第1 木曜 14時、15時～

対象：物忘れが気になる方
そのご家族様 等

相談料：無料 担当：穴戸

【家族介護者交流会】

介護をされている方同士でお茶を飲みながら
困り事や悩み事などをざっくばらんに
おしゃべりしませんか？ミニ講座も開催中

日時：第3 火曜 13:30～

場所：ふれあい桜館1階 会議室

参加費：無料

担当：藤井・穴戸



【さくらカフェ】

みなさんが楽しめるひとときを…
介護予防サポーター中心に企画・開催中！

日時：第3 月曜 13:30～

場所：忠生市民センター

参加費：200円

担当：窪田・小貫



【臨床心理士による介護相談】

病気と分かっているけどイライラしたり、
不安になることはありませんか？向き合い
方やストレス軽減方法など相談できます。

日時：第2 火曜 14時、15時～

対象：介護をしているご家族様
地域にお住まいの高齢者の方

相談料：無料 担当：穴戸

【楽しみ場】

うっかり忘れが気になり始めた方も、そうで
ない方も。おしゃべり、認知症予防ゲーム等、
みんなで楽しみましょう♪



日時：第4 金曜 13:30～

場所：忠生公園がにやら自然館会議室

参加費：100円 担当：藤永・持永

【忠生茶房】

男性も女性も集いの場。
ちょこっとミニ講座で介護予防しましょう。

日時：第4 火曜 10:00～

場所：忠生あんしん相談室

参加費：100円 担当：藤井・藤永

【茶房カフェタイム】

みんなで楽しくおしゃべりしましょう♪



日時：第2 水曜 13:30～

場所：忠生あんしん相談室

参加費：100円 担当：藤井・持永

※感染症拡大などの状況により、中止になる場合があります。最新の開催予定は下記までお問い合わせください。

◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階

電話：797-8032 Fax：797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII101

電話/Fax：792-8888

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00

※日曜・祝日と年末年始は閉所

※開所時間外でも緊急時は連絡可

