

民生・児童委員さん
リレートーク

★民生・児童委員って？

厚生労働大臣から委嘱され、地域の社会福祉の向上のために活動しています。生活や暮らしに関する問題について、皆さんの立場に立って相談に乗り、相談内容に応じて関係機関とのパイプ役を担っています。

★活動内容は？

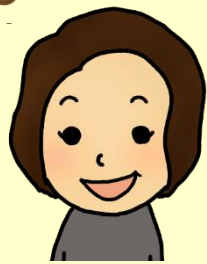
- ・高齢者の見守りや声掛けを行い、何か変わったことがあれば地域包括支援センター等に連絡しています。
- ・子育てに関することや、いじめ・不登校などのご相談に応じ、必要に応じて関係機関へ繋いでいます。



岩戸北2丁目を担当している田中です。
私は親の介護を経験したことで民生児童委員の活動を始めるきっかけになりました。
これからも地域の方々に寄り添った活動を心がけていきます
(岩戸北2丁目全域担当) と思います。

田中 麗子さん

(岩戸北2丁目全域担当)



民生児童委員には「守秘義務」があります。ご相談いただいた事はすべて秘密にいたします。大家族だった私は、最近の核家族ママさんや一人暮らし高齢者の方々が心配です。「たったひとりで悩まないで」私達はいつもそばにいます。

三角 佐智子さん

(岩戸北1丁目全域担当)

三角 佐智子	岩戸北1丁目全域
田中 麗子	岩戸北2丁目全域
河村 久男	岩戸北3丁目1~14番
上遠野 秀夫	岩戸北3丁目15~23番、東和泉1丁目1~5番
関 陽一	岩戸北4丁目全域
清水 豊子	岩戸南1丁目全域
三竹 真知子	岩戸南2丁目1~15番
飯鉢 晴美	岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番
※福祉政策課へご連絡下さい	岩戸南3丁目1~11番
藤井 陽子	岩戸南4丁目全域

大我 一恵	猪方1丁目全域
恵山 礼子	猪方2丁目5~26番
浅沼 洋子	猪方2丁目1~4番、3丁目1~13番、17~19番、21~24番
羽田野 栄子	猪方3丁目14~16・20・25~41番
鈴木 洋子	猪方4丁目全域
門脇 由美子	駒井町1丁目全域、2丁目1~4番
早坂 織香	駒井町2丁目5~36番
小塚 裕子	駒井町3丁目全域

連絡先は粕江市福祉政策課へお問い合わせください
03-3430-1111(代表)

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑



皆様こんにちは。地域包括支援センターこまえ苑は岩戸・猪方・駒井町を担当する高齢者の総合相談窓口です。医療、介護、生活、介護予防、地域づくり等、高齢者に関わる相談や活動を行っています。
自転車で端から端まで行くことができる粕江市は、顔の見える関係性が作りやすい温かな「まち」です。
一緒に考え相談しながら「つながり」の輪を広げていきたいと思っています。ご相談やお困りごとがある方はお気軽にご連絡ください。

住所:粕江市岩戸南 4-17-17
電話:03-3489-2422(月~土 8:30~17:00)
メール:hokatsu@komaeen.or.jp



ホームページ

粕江市社会福祉協議会
コミュニティソーシャルワーカー



あいとぴあセンター内にある粕江市社会福祉協議会で、コミュニティソーシャルワーカーを担当しております岸 真と申します。今年度より新たに岩戸・猪方・駒井町地域を担当させていただくことになりました。
コミュニティソーシャルワーカーは、地域の解決しにくい福祉に関する困りごとを抱えている方と一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。どこに相談したらよいか分からないというようなこともまずはお気軽にご連絡ください。必要に応じて関係機関にお繋ぎします。

住所:粕江市元和泉 2-35-1 あいとぴあセンター1階
電話:03-3488-0313(平日 8:30~17:00)
メール:csw@welfare.komae.org



ホームページ

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

創刊号

2021.1

いこいの便り

いわど こまの まち のがた

題字:辻重信氏



撮影:山中 琴子氏

本誌発行について

岩戸・猪方・駒井町の地域にお住いの皆さま、新年明けましておめでとうございます。
新型コロナウイルス感染症の影響により、人々の居場所が失われ、住民同士のつながりの機会も大幅に減ってしまいました。運動の機会の減少による身体機能の低下、認知症の進行、その他精神状態の悪化による虐待件数の増加等のリスクも高まっています。
そこで、この地域で活動する地域包括支援センターこまえ苑と粕江市社会福祉協議会のコミュニティソーシャルワーカーが連携を図り、感染症のリスクを回避しつつも閉じこもりがちな生活の活性化を図ることを目的に、様々な地域情報を発信していきたいという思いから本誌の発行に至りました。地域内での健康や福祉に関する情報を多く取り上げていきたいと思いますので、ぜひ楽しみにしててください。

まちの掲示板

【介護者のおしゃべりサロン】

- ◆日時:毎月第三金曜日 13:30~15:30
- ◆場所:粕江共生の家「多麻」
- ◆申込み:地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422
- ◆その他:2/19 は「アロママスクスプレーで気分をリフレッシュ」を行う予定です

【介護予防教室】

- ◆日時:2/3(水)、2/12(金)、2/26(金) 13:30~14:30
- ◆場所:駄倉地区センター
- ◆申込み:地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422(1/15(金)~受付開始)

【学習ボランティア募集】

- ◆子どもたちの自習の見守りをしてくださる方を探しています。市内の複数の活動団体がありますのでまずはご相談ください
- ◆問合せ:粕江市社会福祉協議会 03-3488-0313

【子どもの見守りに協力してください】

- ◆子どもたちの登下校時の見守りのご協力をお願いします。特に小学生の下校は学年ごとに時刻が異なるため、ボランティアによる見守りだけでは限界があります。庭先の手入れをしながらや散歩をしながら気にかけていただくだけでも構いません。子どもたちを犯罪や事故から守りましょう。
- ◆問合せ:粕江市社会福祉協議会 03-3488-0313

【空き家やご自宅の空きスペースを提供してください】

- ◆地域住民の交流の場や、子どもの学習スペースとして、空き家やご自宅の空きスペースを提供して下さる方を募集しています。
- ◆問合せ:粕江市社会福祉協議会 03-3488-0313

※まちの掲示板への掲載を希望される方はご連絡ください 03-3488-0313 粕江市社会福祉協議会

こまえ苑 (岩戸南4丁目)



ここってどんなところ？

このコーナーでは地域の気になる場所を取り上げます。
今回はこまえ苑をご紹介します。

特別養護老人ホーム・ショートステイ



要介護3以上の高齢者の方が入居されています。要支援・要介護認定の高齢者の方の泊りのサービスも行います。

デイサービスセンター



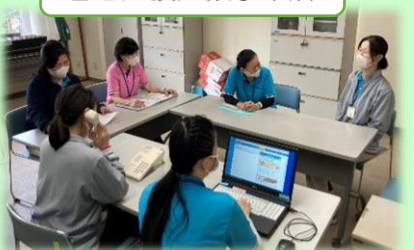
要支援・要介護認定の高齢者の方が、通われています。

訪問介護事業所



要支援・要介護認定の高齢者宅を訪問し、家事支援・身体介護を行います。

居宅介護支援事業所

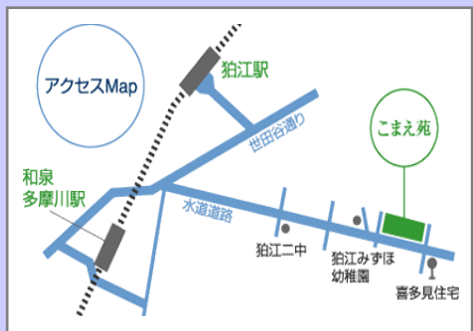


要介護認定の高齢者の方のケアプランを作成します。

地域包括支援センター



地域の高齢者の方と、要支援認定の高齢者の方の相談援助を行います。



★地域の活動ご紹介★

粕江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー

このコーナーでは地域で行われている活動を取り上げていく予定ですが、今回は創刊号ということで、新たにこの地域に配置されたコミュニティソーシャルワーカーの役割をご紹介します。

コミュニティソーシャルワーカーは、地域の解決しにくい困りごとを抱えている方と一緒に考え解決に向けたお手伝いをします。お一人おひとりに寄り添い、地域づくりのパートナーとして地域の皆様のささえあいを支援します。

これまでこのようなご相談がありました

最近姿を見かけなくなった人がいる

生活するお金に困っている

気分が沈んだところから抜け出せない

掃除や買い物ができずに困っている

家庭内での暴力がある

ゴミ出しで困っている

定年退職して手が空いたので地域に貢献したい

不安な気持ちを聞いてほしい

地域づくりにも取り組んできました



映画観賞会



よしこさん家



多世代交流の場



喫茶室

★三二健康講座★

宮崎先生の(*^-^*)

★自宅でできる介護予防体操★

インディペンデンスヴィレッジ成城西(岩戸北3)の介護予防運動指導員・健康運動指導士の宮崎正和先生より、自宅で気軽にできる運動を教えてくださいました。

ふくらはぎストレッチ

効果：こむら返りを予防します



① 両手で壁を押します

②足を前後に広げ

③つま先をまっすぐ壁に向け

④後ろの足で床を押し、ふくらはぎを意識。30秒くらい気持ちよく伸ばしましょう。

腰回し運動

効果：腰の硬直を予防します



② 両手は骨盤に置きます

① 足は肩幅くらいに広げ

③円を描くように、ゆっくり大きく回しましょう。左右5回ずつ、気持ちよく回しましょう。

感染予防しながら介護予防の A B C

A 運動で介護予防

まずは1日10分間運動をしましょう！
(NHKテレビ体操14:00～)



B 食事で介護予防

食事はバランスよく、肉や魚など、タンパク質を多めに摂りましょう！



C 交流で介護予防

直接会って話すことが難しくても、電話やメールなどを使って家族や友人、近所の方なるべく交流をもちましょう！

