



大我 一恵さん
【担当】猪方1丁目全域



多くの方と知り合い、笑顔でご挨拶できるようになったことを大変嬉しく思っています。皆で支え合い、乗り越えられる狛江にしていけたら良いなあと思います。街中で見かけましたら、お声をかけてください。

恵山 礼子さん
【担当】猪方2丁目5～26番



猪方2丁目5～26を担当しています。民生委員になって6年目です。まだまだ未熟者ですが、地域の皆様方のお手伝いが少しでもできればと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

★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。

三角 佐智子	岩戸北1丁目全域	大我 一恵	猪方1丁目全域
田中 麗子	岩戸北2丁目全域	恵山 礼子	猪方2丁目5～26番
河村 久男	岩戸北3丁目1～14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
上遠野 秀夫	岩戸北3丁目15～23番	羽田野 栄子	猪方3丁目14～16・20・25～41番
関 陽一	岩戸北4丁目全域	鈴木 洋子	猪方4丁目全域
清水 豊子	岩戸南1丁目全域	門脇 由美子	駒井町1丁目全域、2丁目1～4番
三竹 真知子	岩戸南2丁目1～15番	早坂 織香	駒井町2丁目5～36番
※福祉政策課へ連絡	岩戸南2丁目16～27番、3丁目13～27番	小塚 裕子	駒井町3丁目全域
※福祉政策課へ連絡	岩戸南3丁目1～11番		
藤井 陽子	岩戸南4丁目全域		

連絡先は狛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



精神保健福祉士 山田

今年4月より、育児休業から復帰しました。今年度は認知症事業を担当し、先日7/23には認知症サポーター養成講座を行いました。今後は、地域に一人でも多く認知症サポーターを増やせるよう活動してまいります☆

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



ホームページ

狛江市社会福祉協議会



岸

コミュニティソーシャルワーカー

先日家庭菜園のお裾分けで、新鮮な茄子や玉葱等をいただきました。採れたて野菜は新鮮でおいしかったです。近所でのこのような繋がりは昔と比べて少なくなりましたが、思わぬ差し入れに心が温まりました。

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



ホームページ

＊『いこいの便り』との出会いの場所＊

南部地域センター、岩戸地域センター、狛江市シルバー人材センター、京王ストア、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン狛江駒井町3丁目店、大治工務店、川田旅館、市民活動支援センターこまえくぼ1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など(受取りが難しい方は03-3488-0313までご連絡ください)

いこいの便り メール配信登録者募集

タイトルに「いこいの便り配信希望」と記載し、メールをお送りください。

csw@welfare.komae.org



いこいの便り

いわど こまいまち いのがた

題字：世木義之様

秋季号

2022.10

Vol.8

(年4回発行)

ちょっとした生活の困りごとをお手伝い
Care&Cure

Care&Cure は喜多見駅近くにある TODAY 喜多見が運営している事業です。TODAY 喜多見は障がいのある方の就労支援事業所で、通所者がスタッフとペアになり、生活の困りごとを抱えている高齢者のお宅に出向いてお手伝いをしています。



<お助けさん>

価格：15分単位¥300～

内容：ご自宅の「ちょっとした頼みごと」

例えば「電球交換」・「お部屋の簡易清掃」

「シュレッター」「家具の移動」「お薬の受取り」

「お散歩同行」など。

<お助けさんプラス(+)>

価格：15分単位¥500～

内容：おとな一人の作業では困難な力仕事類

例えば「大掃除」「庭の草むしり」「簡単な樹木の剪定」

「大きな家具の移動」「お墓の簡易清掃」など

<その他>

ご家族の依頼に基づき、定期的な安否確認や、空き家の定期メンテナンス等も実施します。

※現在岩戸北・岩戸南・猪方・駒井町地域で実施中

お問い合わせ・お申込み

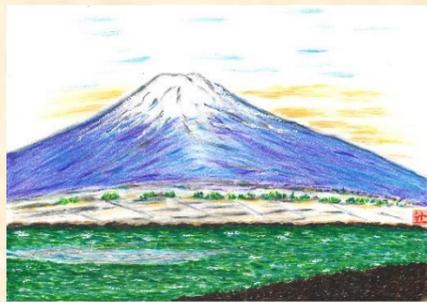
TODAY 喜多見

03-5761-9417

■TEL受付時間 9:30～17:30

■休業日 日曜、年末年始

まちの作品展



絵:辻重信様(色鉛筆、マーカー他)



水彩画 田邊涼子様



ちぎり絵 松坂 愛子様

ミニ健康講座

言語聴覚士 新家尚子先生

聞こえの悩み

加齢性難聴とは?

前よりテレビの音量を大きくしたり、聞き返すことが増えていませんか?



聞こえそのものが低下すると云うよりも「耳が感じたとおりに情報を脳に送れない」ことによって生じます。「蝸牛」という器官のなかにある音の高低差(音程)を感知し電気信号に変えて聴神経を介して脳の聴覚野に音を伝達する細胞が、年齢とともに痛んでくるのが原因で、両耳同時に起こることが特徴です。音を聞きとれても言葉として理解できなくなる、早口の声が聞き取りにくい、騒がしい場所で会話が聞き取りにくいなどの特徴があり、音は聞こえているので本人は気が付きにくい事も多いようです。

悪化させる原因

糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、騒音、栄養不足など

予防について

血行を促す栄養成分を取り入れる工夫をしましょう。

ビタミンB12 豚などのレバー、卵、乳製品、しじみ

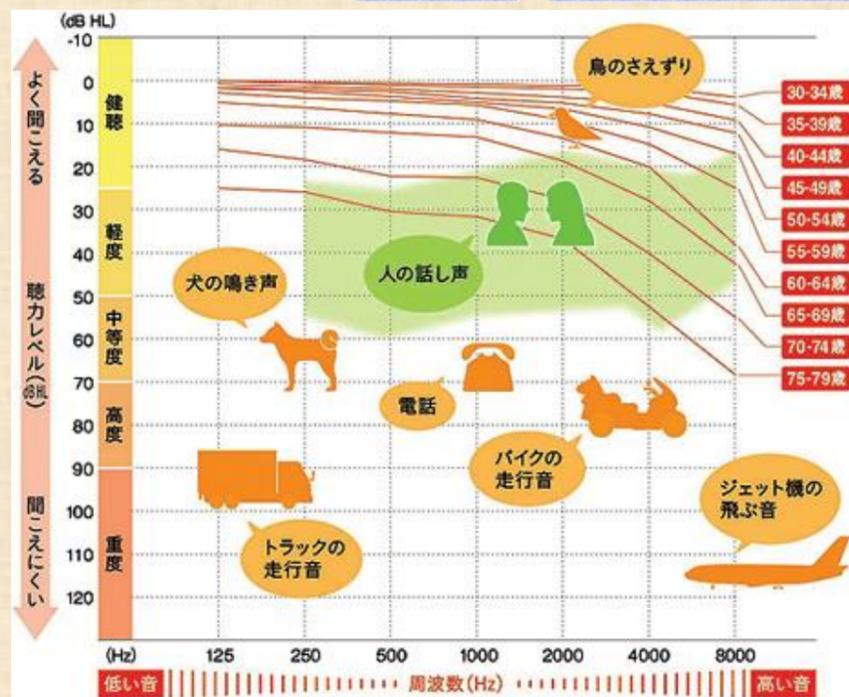
抗酸化作用
マグネシウムも一緒に摂るとGOOD

ビタミンC

ビタミンE うなぎ、青魚、アーモンドなど

聞こえのチェック

補聴器を上手に使いこなすには軽度の頃から積極的に検討してみましょう



ここってどんなところ?

衣服工房ひまわり

「衣服工房ひまわり」は、狛江市シルバー人材センターの取組みで、洋服のリフォーム等を行っています。また会員さんが手作りされた手芸品の販売も好評で、猪方にある「衣服工房ひまわり」のほか、今年の春からは岩戸北のいずみ支所でも販売を開始しています。ぜひお立ち寄りください。



いずみ支所 (小物販売)

- 場所: 狛江市岩戸北 2-1-18
- 営業日: 毎月第2・第3水曜日
- 営業時間: 10時半~15時半

衣服工房ひまわり

- 場所: 狛江市猪方 4-10-2
- 営業日: 毎週月・水・金
- 営業時間: 10時~16時



まちの掲示板

【家族介護教室のお知らせ】

- ◆テーマ: おひとり様の老い支度 ~知っておきたい終活と備え~
- ◆日時: 10/8(土) 13:30~15:00
- ◆場所: 狛江市役所本庁舎4階
- ◆講師: 山口聖子先生(終活えんとらすと代表)
- ◆定員: 15名
- ◆申込: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

【介護者のためのおしゃべりサロン】

- ◆日時: 毎月第3金曜 13:30~15:00 (10/21、11/18、12/16)
- ◆場所: 狛江共生の家「多麻」
- ◆申込: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

【“電話訪問 はとの会”利用者募集】

- ◆内容: お電話で日常の話を聴いたり、安否の確認などをします。
- ◆対象: 高齢者のみの世帯(ひとり暮らしを含みます)、または、家族が仕事などで出かけてしまい日中ひとり過ごす高齢者・障がい者
- ◆利用できる日時: (週2回)月・木曜日 または 火・金曜日 13:30~16:00
- ◆費用: 無料
- ◆申込・問い合わせ: 狛江市社会福祉協議会 03-3488-0294