



水引きアクセサリ
伊庭 康子様



つるしびな
木田 勝子様



ちぎり絵「花梨」
松坂 愛子様

まちの掲示板

【せせらぎカフェ】

- ◆内容:物忘れが気になる方やそのご家族が普段の生活や介護の事などを気軽にしゃべり・交流ができる場です。個別のご相談もお受けしています。お気軽にお越しください。
- ◆日時:7/27(土)、9/28(土) 各 13:30~15:00
※8月はお休み
- ◆場所:共生の家多麻(駒井町1-1-2)
- ◆問合せ・申込:地域包括支援センターこまえ苑
03-3489-2422

【笑顔サービス協力会員募集】

- 笑顔サービスは、高齢の方、障がいのある方などの日常生活を地域住民が支える有償の活動です。“できる時にできる事を”を合言葉に、空いている時間を活用しませんか。
- ・活動内容:掃除、洗濯、買い物、食事作り、通院介助など
 - ・時間:1時間~ご都合のよい時間に
 - ・謝礼:1時間800円(時間・内容により1,000円)
 - ◆募集説明会(場所 あいとぴあセンター)
7/4(木)10:00~、9/3(火)13:30~
10/10(木)10:00~、11/7(木)13:30~
(協力会員に登録希望の方は募集説明会にご参加ください)
 - ◆問合せ・申込み:狛江市社会福祉協議会
笑顔サービス 03-3488-0787

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



4月からふらっとなんぶの担当になりました。狛江で仕事をさせていただいて29年になりますが、新たな分野で不慣れな点も多く、早く皆様に覚えていただけるよう頑張ります。遠慮なくお声掛けください。

狛江市社会福祉協議会



コミュニティソーシャルワーカー

今年度から新しく岩戸・猪方・駒井町のコミュニティソーシャルワーカーになりました。昨年度から引き続き、今年度も「ふらっとなんぶ」に常駐しています。どうぞよろしくお願いたします。

住所: 狛江市岩戸南 4-17-17
電話: 03-3489-2422
(月~土 8:30~17:30)



ホームページ

住所: 狛江市駒井町3-7-1 ふらっとなんぶ
電話: 03-6774-4160
(平日 8:30~17:00)



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、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

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。

csww@welfare.komae.org



いこいの便り
いわど まいまち いのがた
書: 小椋萌

1974年多摩川水害から50年
~佐藤英一さんから当時の話を聞きました~

1974年9月1日に起こった多摩川水害では、猪方地先の多摩川堤防が260mにわたって決壊し、19戸の民家が濁流に飲み込まれ、1,270戸が浸水する被害が出ました(国土交通省ホームページ「多摩川の主な災害」)。



決壊した多摩川
(狛江市から提供)

現在の多摩川(決壊したあたり)
撮影時は穏やかな様子でした

決壊の様子

1974年8月30日、31日の東京は、台風の影響でかなり雨が降っていました。9月1日は秋晴れでしたが、多摩川上流の小河内ダムではかなりの雨量があり、放流せざるを得なくなりました。

10日間相当な水量で、川の水が堰を越えきれず、脇の堤防と民地をえぐり、建物と家財が流れていってしまいました。水の恐ろしさをつくづく感じましたね。

民地をえぐる水量を少なくするために、自衛隊が堰を爆破して破壊しました。爆風で、猪駒通りの商店街の店のガラスが割れる被害が出るほどでした。

避難の様子

13回の爆破のうち、2回避難しました。機動隊や消防団の人たちが、一軒一軒「退避してください」と訪ねて来たんですね。避難所は、狛江市立第六小学校と第二中学校でした。

当時の住まいは猪方でした。妻は妊娠して病院にあり、群馬の田舎から、母が子どもたちの面倒を見に家に来ていました。母が家にいた子どもたちの手を引いて二中に避難したんです。

避難所でおにぎり1,000個の炊き出しがありました。が、足らず、地域のいわゆる名士の方たちが、それぞ

れのお家で炊き出しをしてくれました。絆の強い地域で素晴らしいと、当時から感じましたね。

今は携帯電話でコミュニケーションを取れて便利ですが、いつの時代になっても、人間同士のつながり、人と触れ合い、顔を見ながら接することは大事だと感じています。



多摩川決壊の碑と佐藤英一さん

家庭で

備蓄

していますか？

大規模災害時、長期間の停電や断水のほか、物流が途絶えることが想定されます。市外から救援物資が届くまで、時間がかかることもあります。その期間、自宅で過ごせるよう備蓄をして備えましょう。

基本的には、これらのものを **1週間分** 備蓄する必要があります

水（飲料水・生活用水）

- 飲料水
(1日1人3リットル×人数分×7日分)
- 生活用水（飲料水とは別）。水道水を入れたポリタンクを用意する、風呂の水を張っておく、など



食料

- 米などの主食類
- ビスケット、板チョコなどの菓子類
- 缶詰
- 乾麺
- レトルト食品



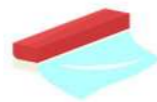
その他

(高齢者に必要になるかもしれないもの)

- おかゆ
- おむつ、お尻拭き
- 補聴器、補聴器用電池
- 入れ歯、入れ歯用洗浄剤
- 常備薬、お薬手帳

生活用品

- トイレtpーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ、ライター
- ろうそく
- モバイルバッテリー
- ラジオ
- カセットコンロ、ボンベ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ガムテープ
- 養生テープ
- 紙皿、紙コップ、割り箸
- 食品用ラップ
- 缶切り、万能ナイフ
- ポリタンク
- ドライシャンプー
- 歯ブラシ、口腔ケア用品
- 衣類
- 毛布
- タオル
- 携帯トイレ



1人の7日分 を、詳しく数値にすると・・・

食べ物 3食×7日=21食

水 3L×7日=21L

トイレ 5～7回×7日=35～49回分

4人家族であれば、それぞれ4倍の量が必要になります。

できるところから **備蓄** しましょう

狛江市発行 安心安全通信 vol.21,22 から参考

転びにくい身体づくり～足腰のトレーニング～

転倒予防は、長く元気に過ごしていくために必要なポイントの1つです。普段から運動を続けることで足腰を鍛え、転びにくい身体を作っていきましょう。

1 スクワット(5～10回を1セット、1日3セット)



足を肩幅に広げて立ちます

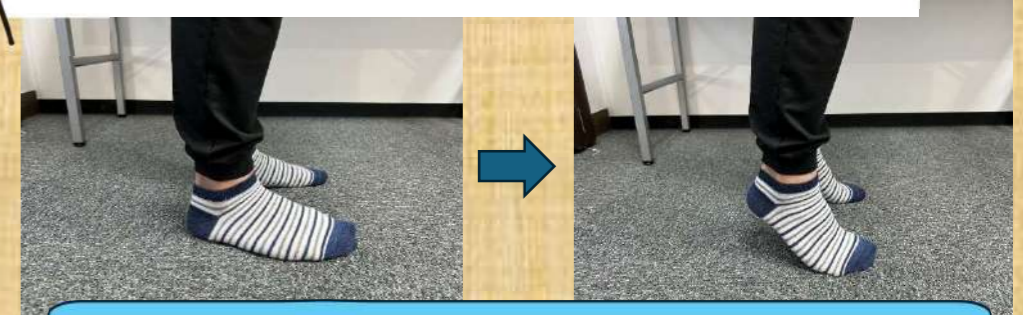


お尻を引くようにゆっくり膝を曲げて



ゆっくり膝を伸ばします

2 カーフレイズ(10回～20回を1セット、1日2～3セット)



両足で立った状態でゆっくり踵を上げてゆっくり踵を下ろします



背筋を伸ばして床につかない程度に片足を上げ、そのままの姿勢を保持します



3 片脚立ち
(1分間を1セット、1日に3セット)

○ふらつく場合は壁や机に手をつけて行いましょう。
○回数は体調に合わせて調整して大丈夫です。

誌面協力:えん訪問看護リハビリステーション 佐藤真二様(理学療法士)

「ご利用者様の想いに最大限努力し挑戦し続けること」を理念に、ご利用者様を少しでも近くで支えられるよう、狛江市・調布市・世田谷区を中心に訪問リハビリ・訪問看護を提供しています。(03-5438-5636)