

村山団地高齢者みまもり相談室です

電話：042-590-5800

みまもり相談室では、地域包括支援センター、民生・児童委員、自治会等と連携のもと、相談員が介護保険や市の高齢者サービス等の利用のない高齢者を訪問し、高齢者やその家族等からの相談を受け、生活実態に即した支援に繋がります。



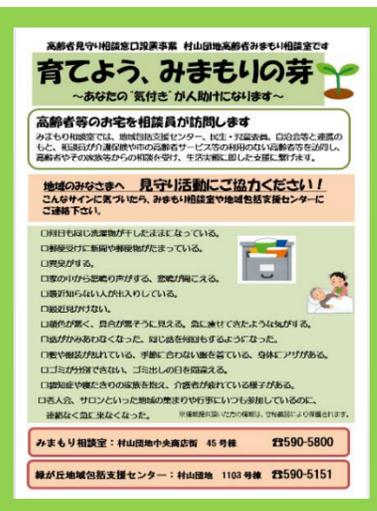
育てよう、みまもりの芽 ～あなたの“気付き”が人助けになります～

地域社会や家族関係が大きく変化するなか、公的サービスだけで高齢者の地域生活を支えることは困難です。異変に早期に気付き、命を守る仕組みである「見守り」は、安心して地域生活が継続できる基盤となります。村山団地では約 1,300 人の高齢者が一人暮らしをしています。また、障害のある方、一人で家族の介護をされている方、生活に困窮している方など、何らかのサポートを必要とする方も暮らしています。地域で見守りを行い、お互いに支えていきましょう。

- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
- 髪や服装が乱れている、季節に合わない服を着ている、身体にアザがある。
- 認知症や寝たきりの家族を抱え、介護者が疲れている様子がある。

…など、気付きのポイントを項目にして各号棟の掲示板に掲示しています。

気付いた項目があれば相談室か包括へご連絡下さい！！



ふらっとコミュニティ みどり

高齢者の方にお気軽にお立ち寄り頂いて、交流や情報収集、休憩等に利用できる施設です。

- ◆開店時間：月～金曜日（土日祝日は休み）
午前9:30～午後4:30
- ◆ご利用出来る方：原則 65 歳以上の市民の方
- ◆村山団地高齢者みまもり相談室と併設
- ◆サロン活動等の情報があります
村山団地中央商店街 45 号棟 1 階です



武蔵村山市緑が丘地域包括支援センター

住所：武蔵村山市緑が丘 1460-1103

電話：042-590-5151 FAX：042-590-5152

窓口混雑を避けるため、まずはお電話でご相談ください。

広報

2020.11

緑が丘

地域包括支援センターだより



村山団地は、老朽化を理由に建て替えが行われ、その都度新しい棟へ転居を行っています。長年お付き合いのあったお隣さんとは離れ、また新しいお隣さんとのお付き合いが始まりますが、みなさん！お隣さんのことをどの程度知っていますか？

中には、「顔も何人家族なのかわからない」という方もいるかもしれません。村山団地は高齢化が進んでおり、自宅で一人亡くなったまま長期間経過してから発見される、いわゆる「孤立死」が実際に起こっています。ご本人も辛かったことと思いますが、近所でそのようなことが起こるといっても、悲しい現実です。

そこで昨今、改めてお隣さん同士の助け合いが重要になっています。では実際には、なにをすれば良いのでしょうか？

ついでに
買ってくるよ～



お隣さんのことを知ろう！助け合おう！

初級編	まずはにっこり挨拶をして、お互いの顔を覚えましょう！
中級編	名前、何人家族で、どのような関係の人が住んでいるのか聞いてみましょう！ぜひ、自分のことも話してみてください。
ステップアップ編	お隣さんの体調が悪い時に、ゴミ出しや買い物を一時的にお手伝いしましょう！頼れるご家族がどこにいるのか、その連絡先を聞いておくことで、いざという時に備えましょう！

「向こう三軒両隣」と聞いたことがあると思います。団地の構造上、「両隣」と見守りあう関係を築くことで、誰もが安心安全に暮らせる地域を作ることができます。プライバシーの問題もあり難しいこともありますが、まずはお隣さんの顔を知ることから始めてみませんか？

インフルエンザ感染予防

一般的な風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が急激に現れる事が特徴です。

- インフルエンザ予防のためには、
- ①外出後の手洗いやアルコール消毒
 - ②適度な湿度(50～60%)を保つ
 - ③人混みや繁華街への外出を控える
 - ④十分な休養とバランスのとれた食事
- といった生活を心がけましょう。

乾燥する季節になりましたね～
火災に注意！ 消防訓練行いました



子どもからお年寄りまで 「お互いさま」でつながる緑が丘

あおぞら体操



1105、1106、1107号棟の間にある山公園のテラスで 毎週水・木・金の朝9時からラジオ体操を行っています。(雨天時はお休み)



皆さんも一緒に体操しませんか?



毎月第一水曜は、お互いさまサロン「あおぞら体操」として、緑が丘出張所会議室で、体操とポッチャを行っています。開始時間は、ラジオ体操と同じく9時からです。ポッチャは、高齢者に適したとても楽しいゲームです。

問い合わせ
042-562-8080
月～土曜日：9時から17時

さいがち 老人福祉館

新規オープン

和室と会議室の利用は事前予約が必要です。

マッサージしながら皆さんと話す、身体も気持ちもすっきりするわ

村山団地の建て替えに伴い、1133号棟の1階に新規オープンしました。公民館、児童館、老人福祉館が並んであり、一番東側が老人福祉館です。市内の60歳以上の方は、登録をすれば無料で利用することができます。訓練室、和室(大小)、会議室あり。訓練室にはマッサージ椅子があります。和室(大)は椅子があるので、足腰に痛みがある方も安心して使うことができます。



認知症サポーター養成講座



毎年、地域包括支援センターが各地で行っている認知症サポーター養成講座、今年度は、感染予防のため、少人数で実施しました。認知症についての基本的な知識や対応方法など、お伝えしました。

認知症サポーター養成講座を受けたことがある方には、緑が丘で独自に行っている「認知症 SOS 模擬訓練」への参加をおすすめします。

認知症に関する知識を生かしながら、実際に対応を練習する内容です。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

講座の依頼を受け付けています。少人数でも可能です！ご相談、お待ちしております★



7か月ぶりの オレンジカフェ in 緑が丘 開催となりました😊

令和2年9月28日(月) ふれあいセンター多目的ホール
講話「認知症のお薬について」
演奏 弦楽奏ヴァイオリン ヴィオラ



開催報告



オレンジカフェとは、住み慣れた地域で、認知症の人やその家族、地域住民などが集い、交流する場です。今後も感染対策を徹底して開催を行っていきます。

市内で、たすけあい活動が始まっています

サロンづくりを通して、住民同士の繋がりが生まれ、やがてはちょっとした生活の手助けや見守りができる、そんな地域づくりを目指した活動が、学園・榎・三ツ藤地区等で、実際に始まっています。緑が丘地区でも、活動開始に向けた話し合いを行っています。



地域での生活支援活動は必要。でも、実際にどうしたらいいのか分からない。

他の自治体で、どのような活動があるのか見てみましょう！

生活支援コーディネーター



ちょっとした手伝いであれば住民同士でできると分かった！自分たちに合ったやり方を考えてみよう。



活動の見学へ

