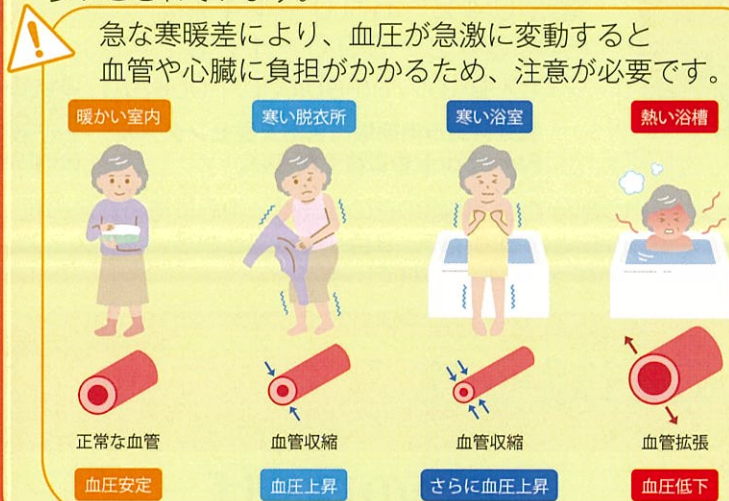


冬場に急増!

# 入浴中の事故にご用心!

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に意識を失い、浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えます。厚生労働省の人口動態統計によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者は、交通事故死亡者数より多いとされています。



## 安全な入浴のために

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安に
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

出典 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

## イベントの報告

### 「認知症サポーター養成講座」を開催しました

10月11日(金)郵便局の職員のかたを対象とした「認知症サポーター養成講座」を実施しました。国では、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。



### 「フレイル予防 無料体力測定会」を開催しました

10月22日(火)イオンスタイルむさし村山にて、「フレイル予防 無料体力測定会」を開催しました。握力測定などによる「フレイルチェック」や声を出して文章を読み、指定された文字に○をつける、脳年齢測定「かなひろい」も行いました。参加されたかたからは「今の自分の体力や脳年齢がわかってよかった。」「参加してよかった。」などの感想がありました。



## こんにちは! 地域福祉コーディネーターです

武蔵村山市南部地域包括支援センターは市の指定管理者制度により、武蔵村山市社会福祉協議会が運営しています。

武蔵村山市社会福祉協議会「地域福祉コーディネーター」(担当:吉野・平田)の活動や地域の皆さんにお届けしたい情報を紹介します。

### 「地域福祉サポーター募集」～あなたも「支え合いまちづくり」に参加しませんか♪～

私たち地域福祉コーディネーターは、市民・企業・団体・関係機関などの皆様と協力して、個人や地域の困りごとに対し、地域がつながり解決していくお手伝いをしています。そのような地域福祉コーディネーターと一緒に豊かな地域づくりに向けて活動していただけるかた「地域福祉サポーター」を募集しています。

#### 「地域福祉サポーターの役割」

身近な地域で起きている困りごと・求められていることなどをキャッチし地域コーディネーターにつないでいただいたり、地域福祉コーディネーターと一緒にその解決に向けて取り組んでいただいています。また、本会が実施している事業のサポートをいただいています。

#### 【お申込み・お問い合わせ先】

武蔵村山市社会福祉協議会 福祉総務課 地域係  
住所: 武蔵村山市学園4-5-1 市民総合センター2階  
電話: 042-566-0061



福祉教育や福祉まつり運営サポートの様子

地域福祉サポーターの詳細やお申し込みはこちらが便利です



## 福祉まつりの報告

【10月6日(日)に市民総合センターで福祉まつりが開催されました】

まつりでは、サロンメンバーや「お互いさまリーダー」、「お互いさま体操リーダー」、「生活支援活動団体」の協力により、各サロン等の展示や体験コーナー、「お互いさま体操」を実施しました。ブースには子どもから大人まで延べ384名の来場がありました。みなさんの協力、展示はとても華やかで、多くのみなさんの目をひいていました。体験コーナーでは、お花の万華鏡づくり(シャンシャン)、しおりづくり(ふきのとう・ローズ・さくら)、ゲーム(介護予防リーダー会)、ポッチャ体験(ぼっチャ)を実施しましたが、こちらも大変好評でした。お互いさま体操では、多くのかたが、体操リーダーと一緒に楽しく体を動かしていました。



ポスター展示



お互いさま体操



サロン体験



### 助け合う地域をめざし

今年度から「市民後見人養成講座」を開催しています

#### 「市民後見人」とは?

誰もが安心して暮らすことが出来る地域をめざして、認知症や障害などにより判断能力が十分でないかたの生活を身近な立場で支えていくかたが「市民後見人」です。

市民のかたが後見人として必要な知識や技術を身につけるための「市民後見人養成講座」の開催を、今年度より無料で開催しています。

今年度はすでに受付を終了し、講座を開催しているところですが、今後も定期的に講座を開催していく予定です。

「市民後見人」に興味のあるかたは、まずはお問い合わせください。



問合せ先: 武蔵村山市社会福祉協議会 権利擁護係 電話: 042-566-0061



### 【Instagram/公式LINEはじめました】

南部地域包括支援センターの公式Instagramができました。これまでFacebookやホームページで、事業紹介や取り組みを紹介させていただきましたが、今後はInstagramでも、情報をお届けします。また、公式LINEからも情報をご覧いただけますので、みなさま、是非フォローや登録をお願いします!

こちらの二次元コードの読み込みが便利です

Instagram



公式LINEはこちら



## 道路交通法改正 令和6年11月1日から施行

### ○自転車走行中の携帯電話使用や酒気帯び運転に罰則が設けられました！

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者優先**  
車道が原則、ただし、以下の場合は歩道を通行することができます。  
・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき。  
(注) 歩道を通行する場合は、車道寄りを安全な速度で通行し、歩行者の通行を妨げないように！  
・道路工事や連続した駐車車両などのため車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追い越しをしようとする自動車などとの接触事故危険がある場合など、普通自動車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき。
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認** 青信号でも周囲の安全を確認しましょう。見通しの悪い交差点ではいったん止まって、左右の安全を確認しましょう
- 3 夜間はライトを点灯** 安全のため、夜間はライトを点灯し、反射機材を備えた自転車を運転しましょう。
- 4 飲酒運転は禁止** 自動車の場合と同じく飲酒したら自転車を運転してはいけません。自転車に乗る人に飲酒を勧めてはいけません。
- 5 ヘルメットを着用**  
自転車死亡事故の6割(令和5年中 東京都内)が頭部に致命傷をうけています。自転車専用のヘルメットをかぶり、頭部を守ることが重要です。



問合せ先 東大和警察署  
042-566-0110  
交通総務係 内線4112

自転車安全運転五則

## 地域の事業所紹介

## ふれあい工房 武蔵村山営業所

住所：東京都武蔵村山市大南2-47-14ヴァーダーC A号室  
電話：042-843-9891 FAX：042-843-9892 ホームページ：<http://fureaikoubou.jp/>  
業務内容：福祉用具レンタル・販売、住宅改修、医療機器レンタル・販売  
職員体制：福祉用具専門相談員 3名  
営業時間：月曜日～土曜日 9:00～18:00 日・祝日休み  
対象者：介護保険で要支援・要介護認定されたかた  
非該当のかたにも自費サービスの利用等を提案しています。

### 事業所PR

ふれあい工房は2005年9月より福祉用具レンタル・販売事業を開始しました。2019年5月に「ふれあい工房 武蔵村山営業所」を開設し、福祉用具レンタル販売事業、住宅改修において実績を積んできています。特に住宅改修は、自社による工事を行い、介護保険対象工事の実績は一万件以上となっております。地域の皆様へ貢献できるように、福祉用具のレンタル・販売の価格も安価に抑え、サービスの提供を行っていきたく思います。

有限会社ふれあい工房(本社)  
東京都東村山市本町4-12-9 アメニティ・パレスM101  
介護支援専門員：12名 訪問介護員：32名 福祉用具専門相談員：15名



福祉用具専門相談員のみなさん

## みまもり安心カード 登録はお済みですか？

65歳以上のかたに登録していただいた、緊急連絡先や既往歴、かかりつけ医などの情報を緊急時に警察や消防署等の公的機関へ提供する制度です。登録をご希望のかたは、お住まいの担当地区の地域包括支援センターでお申し込みください。榎・大南・学園にお住まいで登録ご希望のかたは南部地域包括支援センターまで。登録の際は、緊急連絡先(できれば2名)の住所、氏名、電話番号、内服薬がわかるお薬手帳等をご持参ください。

南部地区登録者  
(11月5日現在)  
834名



## 発行：武蔵村山市南部地域包括支援センター

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で暮らす高齢者や家族のみなさまを支える総合相談窓口です。  
開所：月～土曜日 (日曜・祝日・年末年始除く)  
南部地域包括担当地区：榎・大南・学園

# 12

## 月号



ポインセチア

武蔵村山市南部地域包括支援センター  
武蔵村山市学園4-5-1  
電話 042-590-1477  
FAX 042-590-1252  
ブログ <http://ameblo.jp/houkatu>

武蔵村山市南部地域包括支援センターのFacebookもご覧ください。



ポインセチアの赤色は、実は花びらではなく、花の周りにある苞(ほう)という部分です。実際の花の部分は、中心にある黄色の粒です。クリスマスカラーと言えば、赤・緑・白。ポインセチアは赤と緑、樹液が白と1つの花で、3色そろうことから、クリスマスの代表花となりました。また、花言葉が「聖夜」のため、クリスマスの代表花になったとも言われています。

## ご参加ください！ 1月のイベントのお知らせ

### シニアのための交通安全教室

高齢ドライバーによる交通事故や危険運転などのニュースが話題となっています。「自分ももしかしたら・・・」と感じることがあるかもしれません。この機会に交通安全について、ご一緒に考えてみませんか？

- 【開催日程】 令和7年1月29日(水)
- 【開催時間】 午前10時～11時30分
- 【会場】 市民総合センター3階 集会室
- 【講師】 東大和警察署 交通課
- 【参加費】 無料
- 【対象】 65歳以上の市民のかた
- 【定員】 40名(応募者多数の場合は抽選)  
申込締切令和7年1月22日(水)



### 介護のひろば

介護の悩みや気になることを話し、ちょっとひと息つきませんか。

- 【開催日程】 令和7年2月4日(火)
- 【開催時間】 午後2時～3時30分
- 【会場】 市民総合センター3階 集会室
- 【アドバイザー】 大野教子氏(公益社団法人認知症の人と家族の会東京都支部代表)
- 【ミニ講座】 みんなの想いがつなげた「かいごかるた」楽しく学ぼう！！  
～つながり元気 笑顔になれる～
- 【参加費】 無料
- 【対象】 市民のかた(介護をしているかた、介護に関心があるかた、介護経験者等)
- 【定員】 30名(応募者多数の場合は抽選)  
申込締切令和7年1月28日(火)

## 参加者募集！！

## 脳トレドリル製本

「サロンで楽しめる脳トレドリルが欲しい。」そんな皆さんの声に応え、「お互いさまリーダー」の有志の皆さんが中心となり、「お互いさまサロン」等で活用できる「脳トレドリル」を年3回発行しています。今年度3回目の製本作業を下記の日程で行います。ご協力いただけるかたは、是非ご連絡ください。「お互いさまリーダー」以外のかたもOKです。

開催日時：令和7年1月24日(金) 午前9時30分～正午  
会場：市民総合センター 学習室

\*問題の作成、印刷作業を手伝ってくれるかたも随時募集しています。



### 【開所時間変更のお知らせ】



武蔵村山市内の地域包括支援センターは、令和6年4月より、開所時間が試行的に変更されました。これまでは、月～土(日曜、祝日、年末年始除く)まで、午前8時30分～午後7時までの開所でしたが、木曜日以外は、午前8時30分～午後5時15分までとなります(木曜日のみ午後7時まで開所となります)。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。