

あいあい通信

発行者

〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1 階
西東京市社会福祉協議会

TEL 042-438-3770

FAX 042-438-3772



自宅で血圧を測っていますか？ 健康な人も、日内の変動はあります。しかし近年、普段は問題のない血圧が急な上昇や下降を繰り返すことにより、脳卒中や心筋梗塞の発症率が高くなることが分かってきました。これを「血圧サージ」と呼び、長期間また頻繁に繰り返すことで脳内の細い血管壁が傷つくためと考えられています。

血圧サージにより認知機能の低下は 1.5 倍・脳卒中や心筋梗塞は 2.5 倍高くなると言われます。冬は温度差から血圧が上昇し易く、特に「冬の・月曜の朝」が要注意です。

血圧の急な上昇は、交感神経が興奮するためにおきます。目覚めた後 10 分くらい安静にし、手足を軽くストレッチしてからゆっくり起き上がると、交感神経の急激な興奮が避けられ、血圧の急上昇が防げます。



✿ コーディネーターより近況報告 ✿

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

2018 年が明けました。すでに日本は高齢社会まっただ中で 2025 年には高齢人口がピークに達すると言われていています。もちろん私もその一員として、“お仲間入り”するわけですが、今や 100 歳時代と言われるように寿命も延びて、ピークはもっと早くやって来るかもしれませんね。いつまでも元気でいられるに越したことはありませんが……

それにも増して「どう生きるか」が大切なのだなあと、若輩ながら痛感しているところです。その答えはまだ出せませんが「毎日感謝のところで生きているか？」……と 自問しながら、答えを見つける為明日も頑張ろう！！と、気を引きしめた年明けとなりました。



北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町・西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

新年早々、断捨離（だんしゃり）を再開しました。使用していないお布団類をすべて始末し、すっきりしました。一時ブームにもなったのでご存知かと思いますが、「断捨離」とは不要な物を減らし、生活に調和をもたらすように身の回りを整理する「片付け法」または「その思想」のことだとか。私はそのような崇高な意識はありませんが、キッチン、下駄箱に次いで 3 度目の挑戦となる今回は、押し入れと衣類(特にバブル期のお蔵入り品)の始末が目標。折しも、冬季オリンピック開催間近となり、日々感動を届けてくれる五輪選手たちの頑張りを糧にして、春までに自宅のダイエットに励んでみるつもりです。今年もよろしくお願いします。





利用会員の声

高齢の母の通院付き添いを、ずっと同じ方をお願いできてとても助かっています。

母は数年前から足の上がが悪くなり「外出時に転んでしまっは大変!!」とサービスの利用を開始しました。その後の大病で、車いすでの移動になった母を支えてくださるために、協力会員さんも研修等で「車いすの介助方法」を勉強してくださったと聞いて、感激しきりです。

いつも変わらない笑顔と安心なサポートがあるからこそ、長時間の通院にも耐えられているんだろうと思うと、本当にありがたいです。



協力会員の声

高齢女性宅にお手伝いに入りましたが、とても厳しい方で、お叱りを受けることも度々でした。「自分で良いのか…」と悩みながらの活動でしたが、勉強になる言葉も沢山いただき、やっと自信がつけかけた矢先……突然旅立たれました。

もっとお役に立てる自分だったら……との思いから、すぐに介護資格の勉強を始めて、間もなく修了します。利用会員さんとは“お別れ”もできないままになりましたが、後からとても気に入ってくださっていた事をコーディネーターさんから伺いました。私にとって意味ある出会いであったと、思い出しながら感謝しています。



あいあいクッキング



【 鮭のホイル蒸し 】

(献立例： ご飯、ほうれん草のごま和え、じゃがいもとピーマンのカレー炒め)

(材 料)・・・ 4つに切った生鮭 1切れ ホタテ缶詰 1/4 スライス玉ねぎ 1/4
しめじ、エノキ、スライスした椎茸 各少々 彩り用の三つ葉

(調味料)・・・ コンソメ小さじ 1/2 水 50 cc 塩一つまみ。みりん少々

(作り方)

- ① アルミホイルの器(20 cm程)に玉ねぎを敷き、鮭をのせる。
- ② 残りの野菜をのせて汁ごとホタテ缶を入れ、塩コショウ少々を振って、ホイルの蓋を閉める。
- ③ 鍋にホイルの高さの半量ほど湯を注ぎ、②を入れて10分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったらホイルの蓋を開け、温めておいた調味料をかけて、三つ葉を散らす。



9/20 歩行介助研修

理学療法士 泉澤あい子先生のご指導の下、歩行介助研修を行いました。「杖をご使用の高齢者」の外出にお供する設定で、基本となる歩行特性や介助のポイントを学び、田無の町へと繰り出しました。歩行者にとっては、決してやさしくはない道路事情もありましたが、介助者の気配り・心配りの一つ一つが安心・安全そして楽しいお出かけの支援につながることを学びました。



10/17 リスク管理研修 あいあいサービス事例から学ぶ ヒヤリ・ハット

高齢者の日常生活の中に潜む様々なリスクを具体的な事例を通して学びました。

「高齢者のヒヤリ・ハット 安心・安全な援助のために」をテキストに、転倒・脱水・やけど・中毒事故まで62の事例を、どの様な要因で起きているのか、根拠と対策を知ることによって予防に役立てていきます。

協力会員の皆さん一人一人が高齢者の特徴を理解し、リスクを念頭に置いて活動されることで、より安心・安全なサービスとなるよう、今後も様々な情報を収集し研修を行ってまいります。



10/27 協力会員基礎研修

今回は、7名の新協力会員さんが誕生しました。次回は2月23日（金）を予定しています。



11/17 スキルアップ研修 支援者のための傾聴講座

三鷹市で傾聴講師として活躍されている 林田昭子先生を迎え、支援者のための傾聴研修を行いました。

相手の気持ちに寄り添う姿勢など傾聴の基本の講義を受けた後、協力会員としての支援と心掛けたい対応を、聞き手と話し手に分かれて勉強しました。

“傾聴技術”は一朝一夕に獲得できるものではありませんが、参加された皆さんからは「参加してよかった。今後も学び続けお役に立ちたい。」と前向きな声がたくさん寄せられました。



H30 年度 会員登録継続手続きのお願い



🍀 今年度も、登録継続のお伺いをする時期となりました 🍀

下記の方法にて、更新の手続きをしていただきますようご案内致します。

● 利用会員さま

後日送付される葉書に必要事項をご記入いただき、2月末日までに投函してください。

- ・登録を継続される方は、葉書とともに送付される振込用紙に金額(一口 500 円～) をご記入いただき、郵便局にて『社会福祉協議会 年会費』をお振込みください。

* 尚、登録を継続されない場合も、お手数ですが葉書にてお知らせください。

● 協力会員さま

更新葉書を同封しました。来年も引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

会員さま貸出し無料

車いす貸出サービスのご案内

- ☐ 介護保険の給付待ち
- ☐ 旅行時に使いたい
- ☐ 退院後に一時的に使用したい
- ☐ 購入する前に試したい

＜サービス内容＞

■ 貸出機種：3 タイプ

【標準型・介助型・子ども用】

■ 貸出期間：原則 2 カ月（延長あり）

■ 貸出方法：原則、窓口での受け渡し

事前に利用日時内容等をお伝えください

*運搬が必要な場合：運搬料 (500 円 / 回) と
配達日時の調整が必要

◇お問い合わせ◇ 042-438-3770



緊急通報サービスのご案内

㈱ALSOK あんしんケアサポート と提携し24時間
365日型の緊急通報サービスを斡旋します。

救急車の出動要請他、医療相談、診療案内
安全確認の定期お伺い電話、等を行います。

料金、サービス内容等の詳細は

◇お問い合わせ◇ 042-438-3770



利用してみませんか？

ささえあい訪問サービス



ささえあい訪問サービスでは、地域の高
齢者の方が安心して生活できるように、ボ
ランティアが訪問を行います。

当サービス利用者の友川さんは、「週 1
回外からの見守りで、郵便受けに入れてく
れる見守りカードがとても嬉しい」とのこ
と。「今までもらったものも、全部取っ
てある。」と笑顔で話されています。

訪問協力員の方も「そう言って頂け
ると、嬉しいですね。」と話されます。

こうした活動を通して、地域でのささえ
あい、つながりがうまれています。



◇サービスに関するお問い合わせ◇
西東京市地域サポート「りんく」
042-497-4163