

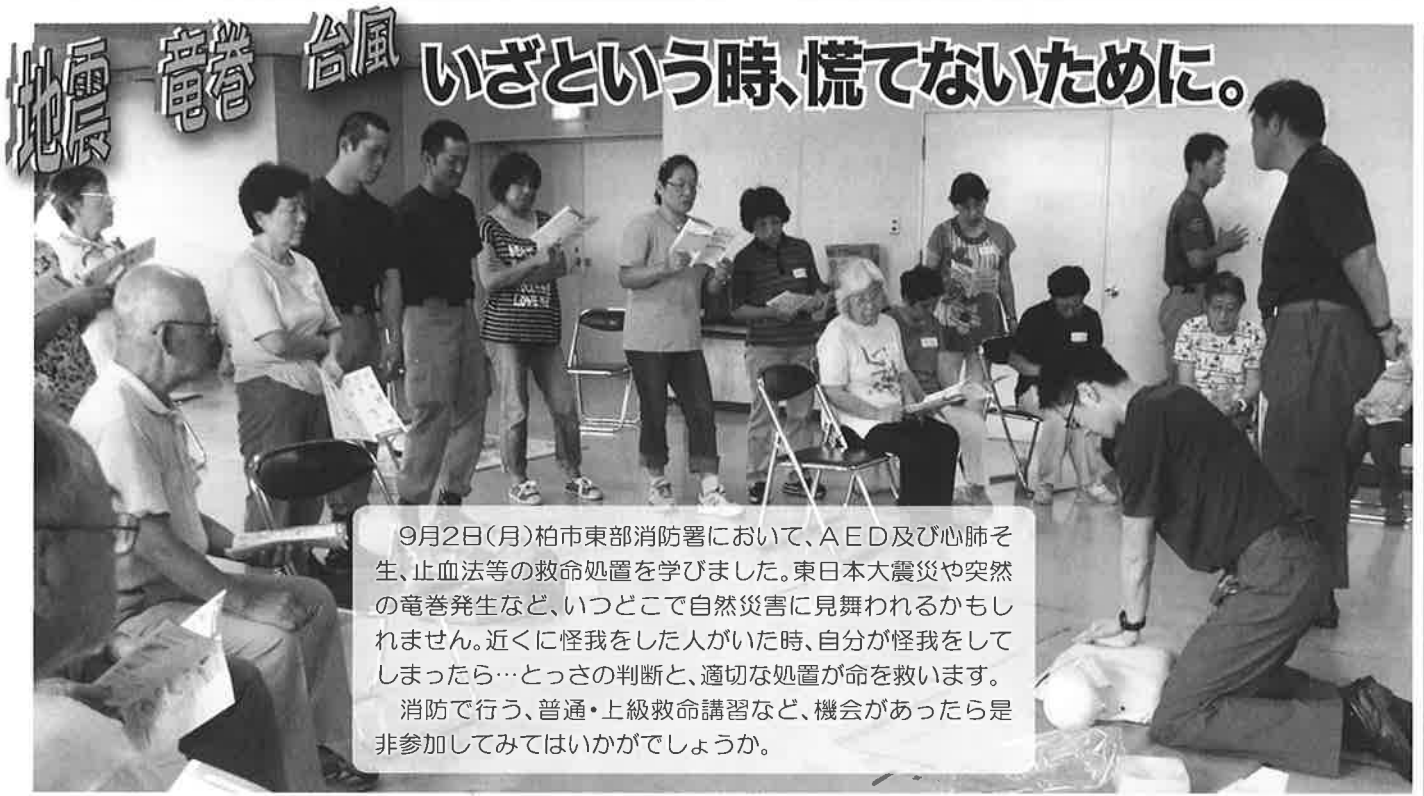
# さわやか

第41号

SAWAYAKA

だより

柏社協ホームページアドレス  
<http://www.kashiwa-shakyo.or.jp>



## いざという時、慌てないために。

9月2日(月)柏市東部消防署において、AED及び心肺生  
 生、止血法等の救命処置を学びました。東日本大震災や突然  
 の竜巻発生など、いつどこで自然災害に見舞われるかもし  
 れません。近くに怪我をした人がいた時、自分が怪我をして  
 しまったら…とっさの判断と、適切な処置が命を救います。  
 消防で行う、普通・上級救命講習など、機会があったら是非  
 参加してみたいはかがでしょうか。

### ～上から物が落ちてきたら～

### 三角巾(大)を使った頭頂部の止血法

### とっさに役立つ応急措置



① 8つ折三角巾の中央を左右どちらかに少しずらして持つ



② 傷口を押さえるように置く



③ 長い方を額の先端に回し耳の横にもってくる



④ 耳の少し上でクロスする



⑤ おでこ後頭部の出っ張りの下を通す



⑦ もう一度しばる



⑥ 後頭部の中心でギュッとしばる



⑧ 完成

その他の部位にも、三角巾を使った止血法が色々あります。三角巾は薬局や病院の売店などで購入できます。家庭に一つ準備しておくとも便利かもしれませんね。

平成25年 9月30日現在  
会員数及び支えあい件数

利用会員 626人  
協力会員 230人

生活援助：553件／介護：80件／送迎：540件  
合計 1,173件

緊急通報  
17世帯

# 柏市の新規事業のご紹介 **在宅医療**

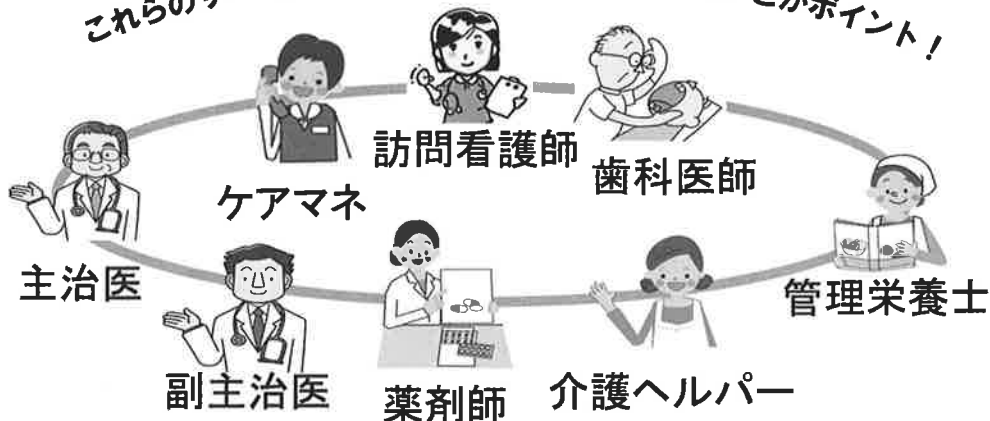
～住み慣れた我が家で最期を迎えるために～

皆さんはどこで最期を迎えたいですか？国民の6割は、病気になっても自宅で療養したいと考えています。柏市は「住み慣れた我が家で最期を迎えたい」そんな思いをかなえるため、『在宅医療の推進』に取り組んでいます。

## 自宅で療養するには



これらのサービスを上手に組み合わせて活用することがポイント！



## 相談は

近くの地域包括支援センター、入院している病院の相談室、担当のケアマネージャー、柏市へ。



市では、柏市医師会をはじめとする関係団体と協力し、主治医・副主治医制の導入や情報共有ができるシステムの構築の他、様々な職種の連携を目的とした研修会や、お互いが顔の見える関係を作るための会議を開催し、安心して在宅療養が継続できる基盤整備を進めています。



## これからの取組み

柏市では、来年のオープンを目指して、豊四季台団地内に(仮称)地域医療拠点を設置し、市民の皆様へ、在宅医療を始めとする地域医療・介護の情報提供、相談窓口の整備を進めてまいります。

在宅医療は、状況にもよりますが、一般的に「入院治療」を行うよりも医療費用は安くなります。

## 2020年東京オリンピックに向けての健康づくり ～私の未来予想図～



2020年に東京オリンピックが開催されます。それは約「7年後」。7年後のご自分の未来予想図が描けますか？人生2度目のオリンピックをこの目で見たいと思っていられる方も沢山いると思います。

「健康7年計画」を作って、オリンピックを目指しましょう！！

- ①スポーツで健康づくり：お勧めはウォーキングとストレッチです。特に下肢の筋力アップは大切ですから、暮らしの中でこまめに体を動かしてくださいね。
- ②食で健康づくり：これから寒い時期になります。冬野菜といえば、白菜やかぶ、大根、ネギ、等々「鍋料理」に最適な食材がそろっています。魚や肉などのたんぱく質も色々入れて、バラエティー豊かな鍋料理を楽しんでください。
- ③心の健康づくり：最近、大きな声で笑っていますか？巷でうさの「笑いヨガ」によると、「面白くなくてもただ笑うだけ」にも関わらず、脳は活性化されるそうです。笑うことで多くの酸素を体に取り込み、心身ともにすっきり元気になりましょう！

# 地域の支え合い活動を紹介します!

前号に引き続き、地域で助け合い活動を実施している2団体を紹介します。  
今回は北部「富勢地区」と、南部「加賀町会」の頼もしいお助け隊です。

第3弾!

## 富勢地区 トマトの会



地域で困っている人や弱い人達に寄り添いたいという願いから生まれたボランティアグループです。平成7年に柏市の在宅ボランティアから富勢地区の在宅支援を目的としたたすけあいボランティアに移行してから今年で18年!当初からの想いは変わりません。現在の活動は主に傾聴ボランティアとして施設や家庭への訪問、外出のお手伝いです。

必ず二人一組で訪問しますので、柔らかな雰囲気の中で話が弾み、時間が足りない事もあります。利用者さんが待っていてくれる事が嬉しくて、やりがいを感じていますとお話から、心のこもった活動の様子が伺えました。月1回の定例会では施設や包括センターの専門家の方にも出席を頂き勉強しています。

- 利用対象者:富勢地区住民
- 活動内容:傾聴(90分)、外出付き添い等
- 費用:無料 ●相談・連絡先:☎04-7131-6804(渡辺)

## 加賀町会 「か賀たすけあいネットワーク」



「7年前、市の講演会に参加し加賀町会の高齢化率を知り、このままでは在宅生活に不安を抱える高齢者が増えつつけてしまうという危機感を覚えました。」と代表の前島さんはお話されました。そこで、高齢になっても住み慣れた地域で生活ができるようにみんなで手助けをしていきたいと考え、翌年町会に呼びかけ「か賀たすけあいネットワーク」を立ち上げたといいます。

今では会員が43名になり、各丁目一人ずつコーディネーターを配置し、時間や人数調整をしています。ご利用者さんから「ありがとう」の言葉をいただくとうれしくなり、自分の生きがいや、やりがいにもつながるといいます。また、この支援が今後若い世代に受け継がれ、高齢者を支えてくれることを目指したいと前島さんは締めくくっていただきました。

前島会長(前列中央)をかこんでスタッフの皆さん

- 利用対象者:加賀町会(1丁目~3丁目)住民
- 活動内容:ごみ出し・庭の草取り、剪定清掃等
- 費用:1時間500円~
- 相談・連絡先:☎04-7173-6242(前島)



利用会員のみなさんへお知らせです!



## 移動サービス情報



### 移動スタッフ会議の予定

- 11/26(火)、12/24(火)、1/28(火)
- 会議の日は、運行、予約共に3時までとなります。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、御協力のほどよろしくお願い致します。

いよいよ秋が本格化してきましたね。実は、市内にも紅葉スポットがいくつかあるんですよ。

### 千葉県立柏の葉公園

四季を通じて、多くの市民に愛される柏の葉公園は、色づく木々も多く、場所によっては、紅葉のトンネルのようになります。

特に日本庭園内は、水面、あずまや、紅葉のコントラストが見事です。園内は舗装されているので、車いすでも安心して楽しめます。



### 布施弁天 (紅龍山 東海寺)

古くから市民に愛されてきた布施弁天も、隠れた紅葉スポットです。左右の木々が色づく、楼門の荘厳さがより際立って見えます。撮影場所は車いすでも行けませんが、本堂へのお参りは、かなりの急傾斜なので、十分に気をつけてください。私は、楼門、三重の塔、本堂の三つが見えるこの角度がお気に入りです。



### 赤い羽根 共同募金にご協力を!



赤い羽根をシンボルとして共同募金運動が全国で展開されています。寄せられた募金の6割は柏市社会福祉協議会に配分され、地域福祉活動費としてボランティアグループや福祉団体等への助成、介護予防事業など様々な地域福祉活動に使われます。また、災害ボランティアセンター立ち上げ準備金等としても使われます。子どもからお年寄り、障がいのある方など誰もが安心して暮らすことのできる社会を作るため、今年もご協力をお願いいたします。500円以上の募金にご協力いただいた方に、柏レイソルとコラボした赤い羽根ピンバッジを差し上げています。

# 講習会・研修会

奮ってご参加ください!

申込み：TEL 04-7162-2557

	テーマ/日時/場所	対象	内容
11月	<b>利用会員待望！ バスハイク決定</b> ●日 時：11月13日(水) ●集 合：8:45 柏そごう1階正面玄関 ●参加費：2,000円 ●場 所：小江戸川越 ～草加手焼きせんべい体験	要予約 利用会員 30名 (先着順)	既に利用会員の皆さんには文章でご連絡させていただいております。 多くの方々のご参加がありました。まだ若干余裕があります。 皆さんで楽しい1日を過ごしましょう。 当日のお天気を願って、てるてる坊主を作りますね(´▽`)／
12月	<b>産前産後支援講習会</b> ●日時：12月11日(水) 10:00～15:30 ●場所：いきいきプラザ1階 デイサービス室 ●講師：柏市地域健康づくり課 保健師 千葉県助産師会 米村 洋子 助産師	協力会員 18名 (先着順)	子育ての現状や母親との関わり方を学んで頂きます。 午後は人形を使って沐浴の実習です。産褥期に家族の支援を受けられず困っているおかあさんが増えています。講習を受けて安心して活動に入ってください。 《持ち物》筆記用具、エプロン、タオル、昼食(弁当の注文もできます)

●登録時研修● さわやかサービスのしおりと協力会員の心得をご持参ください。

	日時	場所
第3回	11月20日(水) 13:30～16:00	いきいきプラザ 2F 研修室

## つれづれコーディネーター記

そろそろ紅葉が美しくなるこの季節、よく見ると身近な所にもきれいな場所がありそうです。自宅の近くを散策したら、小さな発見があるかもしれません。今年は寒くなる前には是非実行したいと思っています。  
言うだけにならないように…。

(C.S.)



### 会員の皆さんへお知らせ

**年末年始の 12月29日(日)～1月3日(金) お知らせ**  
 窓口、受け付け、サービス等すべてお休みです。

## さわやか活動アドバイザー

### 協力会員さんは強い味方です!!

先日の事です。利用会員宅に悪徳商法があの手この手を使って多額の請求をしようとした。いつも活動に入っている協力会員さんがその異変に気付き、さわやかサービスに連絡を入れてくれた結果、何とか大きな被害にならずに済みました。これも協力会員さんが、常に利用会員さんの話しを丁寧に聴いていただいていたお陰だと心から感謝しております。

今後どうぞ利用会員さんの強い味方となって頂きたいと思っております。  
 また、利用会員のみならず困ったことがあったら一人で悩まず、まず協力会員さんやさわやかサービスまでご相談ください。

## 地域福祉推進に協力します

さわやか会員さんへ  
 いつも地域のための活動  
 ありがとうございます。  
 実りの秋です。いつもの疲れを  
 おいしく癒して下さいね。  
 ニコニコキャトル柏南店  
 04-7190-5637

ご自宅まで  
 お弁当<sup>お</sup>をお届け。  
 安否の確認も

365日  
**配食**  
 サービス



TEL. 04-7166-1166  
 〒277-0004 柏市柏下 265  
 (株)日本エフピー総合企画  
 配食サービス

### かしわ成年後見センター

～このようなことで  
 お困りになったことありますか?～

- ①金融機関で成年後見制度を利用するよう言われた
- ②将来自分が認知症になった時の財産管理が心配
- ③実家に1人で住む認知症の父が不必要な物を購入した



★まずは下記連絡先へご相談ください  
 ☎04-7163-7676