

「ご近助ほっこり活動」～あなたの気づきで変化をキャッチ!～

横浜市18区の中で高齢者数が1番多く、75歳以上の高齢者の割合を示す後期高齢化率が2位(令和3年3月現在)である旭区には、3つの見守り事業、①友愛活動、②災害時要援護者支援事業、③ひとり暮らし高齢者等地域で見守り推進事業がありますが、少子高齢化など社会的変化に伴い、早急かつ具体的に変化に気づき、支え合える新たな仕組みが必要となっています。

困りごとがある方に早期に気づけるのは、身近な地域で暮らしている地域住民の皆さんです。しかし、支援につなげられる体制がなければ、気づいた人が自ら解決するか、気になりながらも、声を上げることができないままにせざるを得ません。

そこで、旭区社会福祉協議会及び19地区社会福祉協議会が一丸となって、高齢者だけでなく、子育て世帯も含めて、地域社会からの孤立を防ぎ、様々な困り事を早期に発見し、問題解決につなげていくための、新しい包括的な見守りの活動「旭区ご近助ほっこり活動」に取り組みます。



「見守り」ってなんだろう

住民の皆さま一人ひとりが日常生活のなかで「ちょっと気になる」「ちょっと心配」という方を「お互い様」の気持ちで声を掛けあったり、そっと気にかけてやることから始めてください。

「何に」気づけばいいんだろう

「見守り=小さな変化に気づく」には、直接お話をすることだけでなく、様々な方法があります。例えば、いつもは新聞紙が溜まっていないのに何日分も溜まっている場合は、中で倒れていることもあるかもしれません。右のイラストのような小さな変化を気にかけてください。

「誰に・何処に」連絡すればいいんだろう

お近くのほっこり活動員(*)から公的機関(旭区社会福祉協議会 ☎392-1123、若葉台地域ケアプラザ ☎923-8831)につなげてください。 *:お住まいの自治会によって名称は異なります。

見る!

視覚

- 郵便が溜まっている
- ゴミが上手に分別されていない
- 洗濯物が数日干してある
- 極端に痩せた(太った)
- 庭木が生い茂っている
- 回覧板を回すときに元気がない など

聞く!

聴覚

- 生活音(全くなかった、もしくはずごくうるさくなった)
- 子どもの激しい泣き声をする など

におい!

嗅覚

- 体臭がきつい
- 夕飯を作るにおいがしなくなった など

賛助金ご協力をお願い!

若葉台地区社会福祉協議会の諸活動と地域福祉ボランティアグループ、障害当事者グループ等を支援する資金として活用させていただきます。

募集期間: 1月1日～1月31日

若葉台地区社会福祉協議会では、皆様への広報活動を更に推進する為に、ホームページを開設しました。是非ご覧ください。また、ご要望等がございましたら、HPよりお寄せください。

URL://www.wakabadai-chikushakyou.org



暮らしの情報 (5)

「生活福祉資金貸付制度」のお知らせ

緊急小口資金・総合支援資金特例貸付について 申請期限延長【令和4年3月末】

(1) 緊急小口資金

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯。

(2) 総合支援資金

新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯。

生活福祉資金貸付

福祉資金は、低所得世帯、障害者や日常生活上療養または介護を必要とする高齢者のいる世帯などに対して、資金の貸付と必要な援助を行うことによって、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的としています。

資金を借りる際、世帯状況を把握するため、原則として担当地区民生委員による面接が行われます。また、貸付から返済完了の過程で、民生委員が支援を行います。

所得世帯	世帯の総収入が一定の収入基準を超えないこと (概ね生活保護法に基づく生活扶助基準の1.7倍程度)
障害者世帯	「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けた方が属する世帯
高齢者世帯	65歳以上の常時介護を要する、療養が必要である高齢者がいる世帯
生活保護受給世帯	生活保護を受給中で、福祉事務所長の許可を得た世帯

教育支援資金

教育支援資金は一定の所得以下の世帯に対して、学校教育法に定められた高等学校、大学などへの進学や通学に必要な経費を貸し付けるものです。

(1) 教育支援資金

学校教育法に規定する高等学校(中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部及び専修学校の高等課程含む)、大学(短大、専修学校の専門課程含む)、または高等専門学校に就学するのに必要な経費

	高等学校 専修学校(高等課程)	高等専門学校	短期大学 専修学校(専門課程)	大学
限度額(月額)	35,000円	60,000円	60,000円	65,000円

(2) 就学支度金

高等学校や大学卒業などの入学時に必要な経費

	高等学校 専修学校(高等課程)	高等専門学校	短期大学 専修学校(専門課程)	大学
限度額	50万円(入学時のみ1回限り)			

(3) 返済方法

貸付相談の時に返済の計画を立てます(20年以内)。おおむね、卒業して半年後から返済が始まります。返済計画に基づいて返済していただいた場合は、無利子です。

※お問い合わせは、いずれも旭区社会福祉協議会 ☎045-392-1123

寒い季節がやってきました。冬のお風呂はからだを温め、1日の疲れを癒してくれますね。しかし、この時期は入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に、高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多くなっています。

そこで、今回は入浴中の事故を防ぐためのポイントを紹介します。

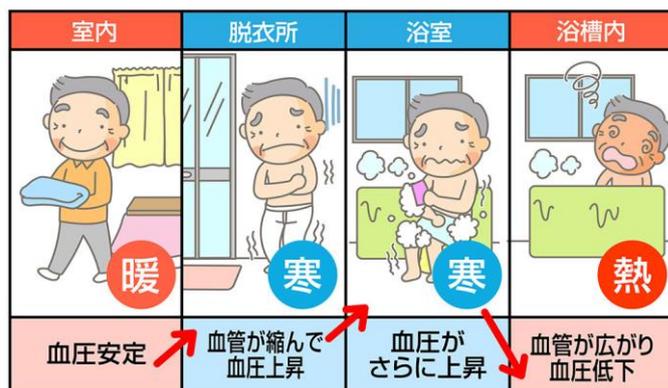
～ なぜ入浴中に事故が起きやすいのか ～

暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化が体に与えるショックを「ヒートショック」と言います。

引用：「政府広報オンライン」

このことで血圧が変動することが入浴事故の原因の一つと言われています。

右のイラストのように、入浴時には暖房の効いた暖かい部屋から脱衣所へ移動し衣服を脱ぎます。脱衣所や浴室が寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。高齢者や血圧の不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方は特に注意が必要です。



浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。高齢者や血圧の不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方は特に注意が必要です。

～ ヒートショックによる入浴中の事故を防ぐには ～

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分だけは大丈夫」と思わず、「自分にも起こるかもしれない」という意識を持ち、以下の対策を心がけましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく
- (2) 入浴前に水分をとる
- (3) 湯温は41度以下にする
- (4) かけ湯をしてから入る
- (5) お湯につかる時間は10分までを目安とする
- (6) 浴槽から急に立ち上がらない
- (7) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



- ※ お風呂に入る前に同居する家族にひと声かける、家族は入浴中高齢者の動向に注意することも大切です。
- ※ 入浴時はヒートショックと同様、熱中症も起こしやすいです。浴室は発汗しやすいため、長湯や高温での入浴は避けましょう。
- ※ トイレでもヒートショックを起こしやすいです。排便の際にいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するためです。



しっかりと対策をして、ヒートショックによる事故を防ぎましょう！

《医療・健康講座》

『楽しい調剤体験』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



薬剤師会では地域の子供達に、薬局の仕事を理解してもらうために「こども薬剤師体験会」を開催することがあります。先日も若葉台近隣地区で開催しましたが、その日は子供の参加以外に、ご両親やご祖父母の参加もありました。大人の方がイベントに参加するのは初めてのことで、楽しんでもらえるのか心配がありましたが、参加された方は皆さん楽しんでいた様に感じました。



今回は、薬を1回分ずつパックしてお渡しする「分包(一包化)」をしてもらいました。「父親が沢山の薬を飲んでいたので、この様に分包してもらえれば良かったな…」「便利な機械があるのね」などの感想もいただきました。調剤体験以外には、薬についての相談会や、オレンジジュースで胃薬を飲むとどうなる？少ない水で薬を飲むとどうなる？とか、皆さんが毎日使用している水道水の検査はどうやるの？など、簡単な実験も行ないました。少々実験の失敗もありましたが、皆さん実験結果を見て驚いたり笑ったりと楽しく過ごしました。

さて、今回の調剤体験で行なった「分包(一包化)」とはどういったものかご存知ですか？分包とは、薬の飲み間違い、飲み忘れがない様に薬を1回分ずつパックしていくことです。分包して薬をお渡しすると、飲み忘れによる残薬を減らしていくことが出来ます。また、飲み間違いや飲み忘れを防ぐことで、体調がより良くなり、飲む薬の数が増えて困るといったことも少なくなるかもしれません(これは病状より医師の判断することになります)。分包は調剤する時間がかかるので、薬局での待ち

ボランティア募集

横浜わかば学園の「カフェわかば」、地区協会の移動サロン「ほっこり」の、お手伝いをしていただけのボランティアを募集しています。一月に一度、一年に一度で結構です。空いている時間にご協力をお願いします。ご協力いただける方はお近くの地区社協理事、担当(080-3712-8457)、または編集後記に記載のメールアドレス迄、ご連絡をお待ちしています。

時間は長くなりますし、少しお金がかかることもあります。しかしながら、薬を飲む時の本人負担や、ご家族が飲み間違いや飲み忘れの心配をせず安心できる様になると考えております。

ご家族で薬数が多く、飲み間違いがある方など、お困りの方がいましたら、薬局薬剤師に相談してみると良いと思います。お薬は病気を治したり症状を改善したり健康的な生活を送るのに大事なものですが、間違えて飲んでしまうと体に負担をかけることにもなります。お薬は正しく飲み、いつまでも元気でいたいものです。

《振り込め詐欺にご注意を！》

サギ撲滅の2本柱

1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ!
「急にお金が必要!用意して!」
「キャッシュカードを預かります。」
「ATMで医療費を還付します。」

2 留守番電話設定のお願い!
「犯人は留守番電話を嫌います。」
「常に留守番電話設定を!」
「留守番電話が作動する前に取らないで!」
「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を!」

神奈川県警察

(2021年12月13日現在の被害総額)

旭区 36件、約6500万円

※若葉台で2件発生しています。

※電話機は留守電モードに!



《今後の予定》

- 移動サロン「ほっこり」 於わかばの広場
基本毎月第1火曜日13~15時 (雨天中止)
直近は2022年1月11日開催予定
※お薬相談会・栄養相談併設(協力:横浜調剤薬局)、ケアプラザ出張相談会、住み替え相談会(協力:まちづくりセンター)併設。

【編集後記】

今年もあとわずかとなりました。年末年始は人の交流が盛んになる季節ですが、コロナ禍で、今までとは違った生活様式が生まれつつあるようです。形は違っても、皆様がそれぞれのやり方でご家族や友人と穏やかに新しい年を迎えることができますように。(せ)
《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、太田正廣、奥村利夫、(五十音順) 熊谷善友、東海林知子、瀬戸久美子、峰松雅子
※社協だよりへの掲載記事を募集しています。
ご希望の方はお近くの地区社協役員または下記メールアドレスまでお願いします。
Mail: wakabadai.chikushakyou@gmail.com