



お互いさまのまちづくり

あだち絆づくり通信 Vol. 30

特集

絆を育む千住の男達

コラム

ヒートショックにご用心



千住男男キレイ隊、地域包括支援センター千住本町の職員

小さな絆を大きな力へ



発行日：令和4年12月22日

発行元：足立区絆づくり担当課

連絡先：03-3880-5184

FAX：03-3880-5603



千住ほんちょう公園



清掃活動を通じた“男性の居場所づくり”

千住男男キレイ隊

■ 始まりは地域の「声」

日頃から「地域のために何ができるのか」を考え、生活している田中さん。町会で行っている「高齢者見守り」の中で高齢者や認知症の方の増加を実感し、その解決の一助にと「絆のあんしん協力員」へ登録しました。

平成29年、絆のあんしんネットワーク連絡会で「孤立しがちな高齢男性の居場所が欲しい。千住ほんちょう公園を清掃するグループを作ってはどうか？」という声を聞き、高齢男性の孤立を懸念していた田中さんが運営に携わる決意をしました。



田中 心一さん

創設メンバーの
1人である
田中さんへ
インタビュー！！

■ 田中さんの想い

「千住男男キレイ隊のメンバーは“新しくできた友だちと会えるため”と皆活動を楽しみにしています。ぜひ興味がある方がいれば、体験からでもいいので、気軽に参加してもらいたいです。」

「また、何か活動を始めたいと考えている方がいれば、私たちと一緒にでもいいですし、個人的な活動だけでもいいので、まずは外に出てきて欲しいですね。そうすると、不思議と絆が生まれて、道は開けるんですよ。」

■ 千住男男キレイ隊の活動内容

活動内容は大きく分けて2つあります。

月に1回の千住ほんちょう公園での清掃活動と、その後に住区センターで行うミーティングを兼ねた「お茶会」です。

清掃活動だけでなく、座ってゆっくり交流をすることで、お互いの距離が縮まり、新たな居場所・友だちづくりに繋がっています。



地域に広がる活動の輪

小さな絆が大きな力へ

「この年齢になってから、新しい友だちができるとは思わなかった」。この言葉は今回の取材でメンバーの皆さんが語っていた言葉です。

田中さんたちの活動が現在まで続いている一番の理由は、「友だちに会えるから」ではないでしょうか。地域のためにあると同時に人に会えて活動が楽しいから続けられるのだと思います。

また、この活動を見た近隣の方が新しく清掃活動をはじめるなど、千住男男キレイ隊は、地域の方に一步踏み出す勇気も与えています。

始まったきっかけは、清掃活動を通じた居場所づくりでした。そこで生まれた“小さな絆”が誰かの背中を押し、地域活動の輪を広げています。

さらにこの繋がりが、地域社会における高齢者の孤立を防ぐ“大きな力”になってくれたらと願っています。始まって5年、千住男男キレイ隊の活躍からこれからも目が離せません。



清掃活動後のお茶会の様子(講演会の内容を共有中)

千住男男キレイ隊

日 時：毎月第三水曜日 10:00～
場 所：千住ほんちょう公園集合
問合せ先：地域包括支援センター千住本町
(03-3888-1510)

絆のあんしん協力員募集中！！

千住男男キレイ隊の活動のきっかけの一つである孤立している高齢者の増加については、足立区でも課題と考えており、その対策の一つとして、地域の皆様へ「絆のあんしん協力員」の登録及び活動をお願いしております。絆のあんしん協力員とは、地域の高齢者に気を配り、気になる方に対して、日常的な見守り・声かけ活動などをやっていただくボランティアです。現在足立区では、1,000人を超える区民の方に登録していただいております。

また、千住男男キレイ隊の発足について意見の出た「絆のあんしんネットワーク連絡会」は、絆のあんしん協力員・協力機関、民生・児童委員などが定期的に集まり、情報共有や意見交換を行っている会です。

足立区では現在、絆のあんしん協力員を募集中です。日常生活を送る中で周りに少しだけ気を配る活動から始められます。興味のある方はお近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域包括支援センター
については、足立区HPを
ご確認ください。

足立区 地域包括支援センター



ヒートショックにご用心!

原因と対策を知ってヒートショックを防ごう!

ヒートショックとは?

急激な温度変化で身体がダメージを受けること

お風呂やトイレは特に要注意!

急激な温度変化により血圧が乱高下し、転倒のほか、心疾患や脳血管障害、浴槽での溺水などに繋がります。

冬季に件数が急増!

12月、1月に発生した高齢者孤立死のうち、入浴中・排便中であったケースの割合は、他の時期の1.3倍でした。

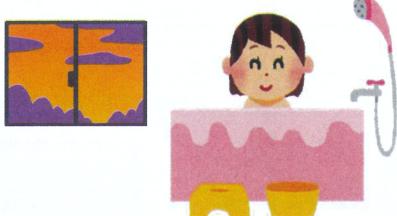
家庭ができる3つの対策

1. 入る前に暖めよう



- 浴室、脱衣場は入る前に暖めましょう
- 便座が冷たくならないように便座カバーを使用する等、工夫しましょう

2. はやめ・ぬるめ・みじかめ



- 入浴は冷え込む前の夕方に(はやめ)
- お湯の温度は41度以下に(ぬるめ)
- 半身浴で短時間(10分以内・みじかめ)にしましょう

3. ゆっくり立ち上がろう



血圧が急激に変化しないように手すり、へりなどを使って、ゆっくり立ち上がりましょう

ヒートショックの定義:日本医師会ホームページより引用 対策:消費者庁ホームページより抜粋

浴室暖房設置工事費助成制度

助成額:上限3万円/箇所かつ対象工事費の20%までです。

工事契約の前に申請してください。

詳しくは足立区HP

「足立区住宅改良助成制度」

をご参照ください。

足立区は「孤立ゼロプロジェクト推進活動」に取り組んでいます。

詳しくは、足立区HPをご参照下さい。

孤立ゼロプロジェクト推進活動

