

人と人がつながる場



西新井にある珈琲はんなり
喫茶店のおしゃべりカフェ
冬季に急増！
ヒートショックにご用心

喫茶店のオーナーと常連客が作ったおしゃべりの「場」



西新井にある喫茶店、珈琲はんなり。

ここは人々が集い、楽しくおしゃべりをしたり、悩みを相談したりと、地域の憩いの場となっています。

珈琲はんなりは西新井にお店を構えて11年。オーナーの中田さんは、これまでお笑い芸人のライブや椅子ヨガ、占い、アクセサリー教室など、様々な人が集う「場」を提供してきました。

そんななか、この店の常連客で長年介護に携わってきた野島さんが、気軽におしゃべりができる場を作りたいと中田さんに相談したことをきっかけに、“井戸端かいこ”が始まりました。

“井戸端かいこ”のキーパーソンであるお二人に、「場」づくりについて伺いました。



珈琲はんなり オーナー 中田さん

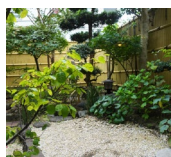
みんながほっとできる場をつくりたい

きっかけは野島さん

常連客の野島さんから、「場」を貸してほしいと相談されたのがきっかけで“井戸端かいこ”を始めました。私自身、父に認知症の疑いがあり、地域包括支援センター(以下「ホウカツ」という)に相談した経験から、訪れた方の話を聞いたり、介護についてのアドバイスをしています。

場を提供して変わったこと

「場」を提供するようになって、アクセサリーやバッグの作り方を覚えられ、勉強できる機会になりました。お客様同士の交流が広がり、客層の幅も広がったことが良かったと思っています。自分も成長できるWin-Winな関係なんです。



心配な高齢者はホウカツへ

最近ではコロナの影響なのか、独り言が多くなった高齢者が増えている気がします。何回も同じ話をしている方もいます。そういった方にはホウカツを案内していますよ。

みんなの駆け込み寺にしたい

今やりたいことは、病院に行く前の駆け込み寺のような場所づくり。ここには高齢者が多く来店しますが、高齢の方は知恵はたくさんあるのに広める場所がないと感じています。なので、そういう高齢者の知恵を広められる「場」を作りたいですね。例えば、孤立・ひきこもり・DVで悩んでいる方向けの「場」だったり、病院とコラボして障がいがある方への対応を学ぶ「場」だったり。そういう「場」を作ることによって、困っている人を助けたいと思います。



運営責任者 野島さん

気軽に悩みを相談できる場をつくりたい

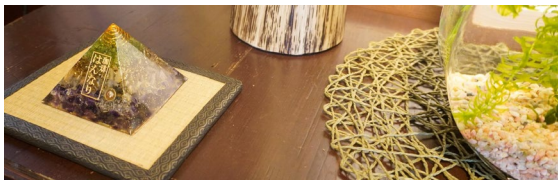
“井戸端かいご”を始めたきっかけ

きっかけはいくつかあります。

1つ目は、6年前に住んでいたアパートの隣人が孤立死し、それまで他人事だった高齢者の孤立の現状を知ったこと。2つ目は、自分自身が高齢者になり、介護予防などの必要性を感じたこと。3つ目は、仕事を通して知った「認知症カフェ」や「医介塾」(*)などに参加し、地域課題を目の当たりにしたこと。

これらをきっかけに、地元で気軽に話したり、介護の悩みを共有できる場を作ろうと試みました。

※医介塾 保健医療福祉関連に従事する方の集まり



運営責任者の役割

私は“井戸端かいご”の運営責任者として、毎回のテーマを決め、専門家の方にトークをお願いしています。例えば、テーマを「薬の管理」にしたら、薬剤師さんに声をかけて、薬の副作用やお薬手帳の活用方法などについてお話していただくよう調整します。

お互いに関心を持つ地域を目指して

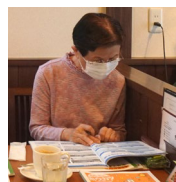
現代では、昭和の時代のようなご近所で味噌醤油を貸し合ったり、声をかけ合うといった下町感覚がなくなりつつありますよね。”井戸端かいご”を続けていくことによって、昭和の良い部分である「他人に関心を持つ」「できる範囲で関わる」ということに抵抗がない地域になれば良いと期待しています。

おしゃべりカフェ “井戸端かいご”

9月17日(金)、珈琲はんなりにて第6回“井戸端かいご”が開催されました。この日はホウカツ西新井の平野センター長を招き、「介護保険の利用について」をテーマに約1時間お話をいただきました。

参加者は4名。平野センター長のお話に、熱心にメモをとったり、質問をしたりと興味津々に聞いていました。

参加した方からは「地域の情報がほしくて参加したの」「ホウカツがどんな活動をしているのか分かったわ」「私も何かできることをしたい」など、多くの意見が出て盛り上がりました。参加者同士で意見交換を行うことにより、お互いの悩みを解決でき、交流の輪が広がりました。



※井戸端かいご 毎月第3金曜日10:00~開催
新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止する場合があります。

絆づくり担当課よりひとこと

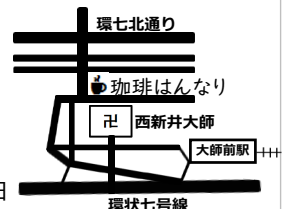
「場」をお持ちの方で、地域住民が気軽に集える「場づくり」にご協力いただける方がいれば、絆づくり担当課までご相談ください。

Tel : 03-3880-5184

E-mail : kizunadukuri@city.adachi.tokyo.jp

珈琲 はんなり

住 所 西新井1-25-6
電 話 03-6883-0711
営業時間 10:00~18:00
モーニング 10:00~11:30
定 休 日 第2火曜日/毎週水曜日



ヒートショック

にご用心!

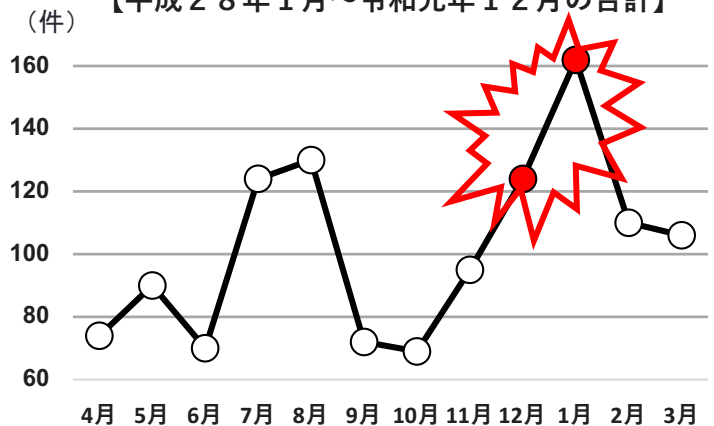
原因と対策を知ってヒートショックを防ごう!

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です。

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、心疾患や脳血管障害、浴槽での溺水、転倒などに繋がります。

高齢者孤立死は冬季に件数が急増します。また、12月、1月に発生した高齢者孤立死のうち約5人に1人が入浴中・排便中でした。

足立区における高齢者孤立死件数（月別）
【平成28年1月～令和元年12月の合計】



家庭でできる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
- ・ お湯の**温度は41度以下**に**半身浴**で**短時間**(10分以内)にしましょう

3. 浴槽からは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**

浴室暖房設置工事費助成制度 3万円/箇所

お申込みは令和4年度から受付(予算到達次第、受付締切)工事契約の前に申請してください。
助成額は対象工事費の20%の額までです。

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

