



# あだち絆づくり通信

発行元：足立区絆づくり担当課  
連絡先：3880-5184  
FAX：3880-5603  
発行日：令和3年8月16日

## 絆のあんしん

## 協力員

声かけや見守りで  
孤立を防いでいます！

東部ブロック  
の活動紹介





# まちで活躍する絆のあんしん協力員

## きっかけは 「小さな気づき」でした

絆のあんしん協力員10年目の鬼頭さんはこれまで困っている方の話し相手になり、地域の社会的孤立状態の解消のため見守りを行って来ました。「最近見かけない」「郵便物が一杯になっている」。そのような「小さな気づき」をきっかけにすぐに地域包括支援センターに報告し、支援につないでいます。

気になった方は訪問して見守りを続け、顔の見える関係をつくり、地域包括支援センターに初めて行く方にも優しく案内をしています。地域に欠かせない人として大活躍しています。

地域包括支援センター西綾瀬  
5681-7650



積極的に声をかけたり、お手紙を投函して様子を確認しています。

鬼頭 傳次郎さん  
協力員10年目



鬼頭さんと包括西綾瀬の渡邊さん

## ラジオ体操で 居場所づくり&見守り

絆のあんしん協力員9年目で、足立区ラジオ体操連盟の副会長も務める小板橋さんが中心となり、東綾瀬公園にてラジオ体操を行っています。

自粛期間が長引く中でもほぼ毎日ラジオ体操に取り組むことで、ご近所にお住まいの方への悩み相談や、日常の何気ない出来事を共有する場づくりになっています。ラジオ体操を通して地域を見守り、地域の皆さんの健康にも目を配っています。

地域包括支援センター東和  
5613-1200



外出が減ったので、ラジオ体操は皆さんの楽しみになっています。

小板橋 利和さん  
協力員9年目



ラジオ体操集会の皆さん

# 個人だけじゃない！団体に困っている人を支える 絆のあんしん協力機関 活躍中！

## 見守りながら まちを綺麗に！

絆のあんしん協力機関である東和寿会は、自粛が余儀なくされる中でも資源回収や、自治会花壇の栽培「花いっぱい活動」など、コロナ禍でも継続可能な屋外の活動に取り組みつつ、地域の情報・課題を共有しています。

佐々木会長が中心となり参加者からも情報を得て、心配な方がいるときは、地域包括支援センターへ一声掛けることで、支援が必要な方の早期発見につながっています。

### 東和寿会



東和寿会の皆さん

地域包括支援センター中川  
3605-4985

## 屋外で楽しく活動&見守り

辰沼笑寿会は、絆のあんしん協力機関として登録している友愛クラブです。絆のあんしん協力員でもある米屋<sup>よねや</sup>会長を中心に活動しています。

屋内の活動が全面休止となったため、グラウンドゴルフなど、屋外でできることを中心に活動を継続しています。米屋会長は心がけて、一人暮らしの高齢者の方々を活動に誘っています。

参加者は、「身体にいいこと」を意識しながら、お互いを見守りも大切に、活動を楽しんでいます。

### 辰沼笑寿会



辰沼笑寿会の皆さん

地域包括支援センターさの  
5682-0157

絆のあんしん協力員・協力機関の活動にご協力いただける方は、最寄りの地域包括支援センター、足立区役所絆づくり担当課までご連絡ください。

絆づくり担当課 3880-5184



# 熱中症は予防できる！

～呼びかけあって、熱中症予防をみんなの習慣に～

暑い夏がやってきました。

年齢を重ねると、暑さや水分不足を感じにくくなり、  
体温の調節機能も低下すると言われています。

あなたの周りで心配な方はいませんか？

ぜひエアコンの使用や水分補給を呼びかけてください！

## 対策①

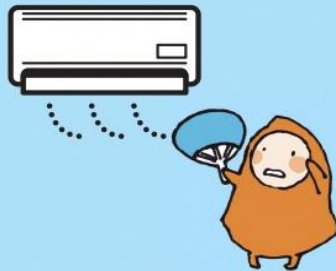
気温・湿度が高い時  
屋外では  
適宜マスクをはずす



屋外で、人と2メートル以上の  
距離を確保できるなら  
マスクは適宜外しましょう。

## 対策②

エアコンを  
上手に使おう



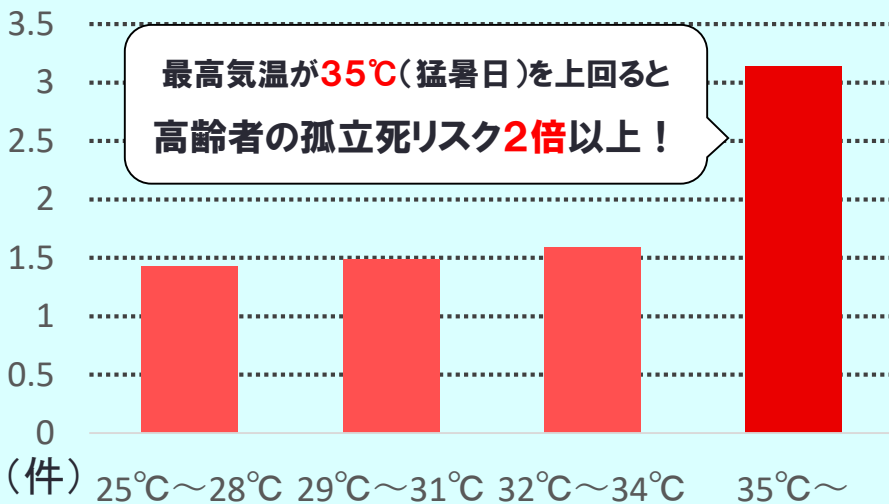
エアコン使用中もこまめに換気。  
換気の際は、窓とドアなど  
2か所以上開けましょう。

## 対策③

1日1.2ℓを目安に  
こまめに水分補給



のどの渴きを覚える前に  
水分補給しましょう。



足立区における7月8月最高気温別高齢者孤立死平均件数  
(平成28年～令和元年)

頭痛 めまい  
大量の汗 吐き気

熱中症かも？と思ったら  
迷わず ☎ 119 へ！

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。 <https://www.city.adachi.tokyo.jp/chiiki/korituzero.html>

