



サロン♡シマフォー運営者・参加者のみなさん

Topics

地域で活躍する人を紹介！
島根四丁目第三自治会の活動（中面）

熱中症に注意！
暑い日はエアコンを上手に使いましょう（裏面）

地域で活躍する人を紹介！ 島根四丁目第三自治会の活動



令和3年4月から島根四丁目第三自治会の会長を務める小関正美さん。会長になって約1年、コロナ禍という人との関わり方が難しい状況のなか、様々な地域活動をされてきました。

ふれあいサロン「サロン♡シマフォー」の立ち上げ、高齢者実態調査の実施など、その活動に密着しお話を伺いました。



島根四丁目第三自治会 会長 小関正美さん

～誰でも気軽に立ち寄れる場所をつくりたい～

ずっと気になっていた集会室

高齢者に関わる仕事をしていることもあり、ずっと高齢者の居場所づくりがしたいと考えていました。

そんな中で、集会室はこれまで役員会等には使用されず、「みんなが2～3分で集まれる場所に集会室があるのに活用しないのはもったいない」と、この立地を活かしたサロンの立ち上げを計画しました。

サロンオープンまでの不安

「このサロンからは感染者を1人も出さない！」と感染症対策には充分注意しました。コロナ禍でオープニングイベントに人が集まるかといった不安もありましたが、当日は30名以上の方が参加されました。地域に出ることはその人にとって「生きる意欲」につながります。今では普段あまり見かけない方や新しい方の参加が、毎回1～2名ずつ増えています。



「ここに来ればなにかやっている」

最近は、サロン以外の日でも集会室のカーテンを開けていると「なにかやってるのかな？」と立ち寄り方がいます。「ここに来れば誰かいる、なにかやっている」と楽しみにしてくれていること、待っていてくれることが私の一番のやりがいです。

サロン♡シマフォー 活動内容

場 所：島根四丁目第三自治会集会室
日 時：毎月第4火曜日 午後2～3時
内 容：体操・おしゃべり・折り紙・講座など
持ち物：上履きまたは滑りにくい履物・マスク
参加費：50円



～気軽に誰かに相談できる地域を目指して～

1人で悩む高齢者を助きたい

1人暮らしや高齢者のみの世帯で介護保険サービスを受けていない人の中には、申請から利用までの流れがわからずに1人で我慢してしまう方も多いです。そういった人が、地域の人にわからないことを相談できるきっかけになればと思い、区の調査に協力しました。

今では調査対象者だった方がサロンに参加してくれるようになり、また1つ地域につながりができました。



子どもから高齢者まで

私が目指しているのは、子どもと高齢者に優しい地域です。子どもとの関わりは高齢者の元気にもつながりますが、ここ数年、この地域では子どもの数が減っています。多世代交流を目的としたサロンを実施した時は、おばあちゃんと参加してくれた子どもは1人だけでした。

そこで、地域を広げ、近隣の自治会と協力して、合同の「子ども・お年寄り食堂」をやりたいと考えています。コロナ禍で飲食は難しいところもありますが、食事を楽しみにしている方も多いので、お弁当などの移動販売を年に数回でも呼べたらみんな喜ぶんじゃないかなと思っています。

こういった活動で地域につながりをつくり、心配な人を見かけたら声をかけ合える地域にしたいと思っています。

「孤立ゼロプロジェクト」推進中！

孤立ゼロプロジェクトとは、地域の方々の協力により、①気づく②つなげる③寄り添うの3つの柱で「絆のあんしんネットワーク」を築き、居場所づくりや社会参加へつなげる活動です。

1 気づく

介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身世帯・75歳以上のみの世帯を対象に町会・自治会、民生委員が「相談相手の有無」などの聞き取り調査をします。

気づく



寄り添う つなげる

2 つなげる

孤立のおそれのある方には、地域包括支援センターから「絆のあんしん協力員」を紹介したり、専門機関などの必要なサービスにつなげます。

居場所 づくり

社会参加へ

3 寄り添う

地域包括支援センターや「絆のあんしん協力員」が、地域のイベントやサロンを紹介したり、居場所づくりのお手伝いをします。



絆のあんしん協力員募集中！

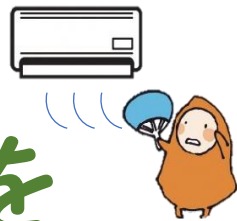
あなたの身近に気になる高齢者はいませんか？あなたの「気づき」が誰かを救います。詳しくは、お近くの地域包括支援センターまたは絆づくり担当課までご連絡ください。

お近くの地域包括支援センターはこちらから

絆づくり担当課連絡先
TEL:03-3880-5184
e-mail: kizunadukuri@city.adachi.tokyo.jp



熱中症に注意！



暑い日はエアコンを上手に使いましょう

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。無理せずエアコンを使って、暑い夏を安全・快適に過ごしましょう。

1. 熱中症による死亡の傾向

- 傾向 **1** 89.4%が **高齢者**
- 傾向 **2** 93.5%は **屋内** で発生
- 傾向 **3** エアコンが使用可能だった熱中症死亡者のうち、84.2%は **エアコンを使用していなかった**

データ出典：東京都監察医務院ホームページ
「令和2年夏の熱中症死亡者の状況」（特別区内全域）

2. 熱中症による死亡を防ぐために

- 就寝時にエアコンを消していませんか？
- 室温は設定温度まで下がっていますか？
- あなたの周りに心配な方はいませんか？

CHECK

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を！

気候変動適応対策エアコン購入費補助金

補助金には条件があります。
詳しくは、右記問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ
環境政策課 管理係
TEL：03-3880-5935