

# 地域福祉推進委員会 第11号(2024年3月発行)

## ほっとネットしょうぶ通信

発行：ほっとネットしょうぶ 問合せ：多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当  
関戸4-72 ヴィータコミュニネ7階 ☎042-373-5616 FAX042-373-6629

ほっとネットしょうぶでは、唐木田、中沢、山王下、鶴牧1・2・6丁目、落合1丁目地域の皆さんと地域で活動する団体や関係機関などが集まり、様々なテーマでの情報共有・交換や、地域の課題等について意見交換をすることにより、地域の横のつながりづくりに取り組んでいます。

### 令和5年度の活動を振り返って・・・

#### 第1回 (R5.4.15)

- ・ほっとネットしょうぶについて
- ・地域状況
- ・情報交換

#### 第2回 (R5.6.17)

- ・身近な人が認知症になったら

#### 第3回 (R5.9.16)

- ・オレンジガーデニングプロジェクト
- ・河北医療財団の認知症ケアについて(施設見学)

#### 第4回 (R5.11.11)

- 【大妻女子大学連携】
- ・在宅避難と帰宅困難者の対応
- ・ペットボトルを用いた心肺蘇生体験

#### 第5回 (R5.12.16)

- ・応急給水栓と災害時用マンホールトイレの設置体験
- ・防災安全課による講話

#### 第6回 (R6.2.17)

- 【KDDI 株式会社協力】
- ・スマホで備える防災講座

第2回・第3回全体会では、第1回の情報交換で意見が多かった認知症をテーマに、取り組みを企画しました。

#### 第2回「身近な人が認知症になったら・・・」

あいクリニックなんでも相談室「すずらん」の淵野純子さんには、認知症の病気に関する基礎知識をお話いただいたほか、認知症予防のための食生活や運動についてもアドバイスをいただきました。

続いて、多摩センター地域包括支援センターの山田裕基さんからは、身近な相談窓口として地域包括支援センターの役割の紹介や相談することの大切さについての話がありました。

認知症になっても住み慣れたまちで暮らし続けるために、地域の皆さんが理解をもって温かく見守ることが大切です。

#### 第3回「河北医療財団の認知症ケアについて」

河北医療財団の方々のご協力のもと、認知症ケアの取り組みについての紹介や、あい看護小規模多機能施設ほたる、あいグループホーム天の川の見学をさせていただきました。

参加者からは、「身近に施設があり心強い」「両親のために参考になった」との感想がありました。

いざという時に、身近な地域に頼れる医療機関や施設があることを知っておくと安心です。



#### 認知症予防のための食生活のポイント

##### 食事の基本はバランスよく食べること！

**緑黄色野菜や果物**：ビタミンC、βカロチン、リコピン等の抗酸化作用が認知症予防に効果的。

**青背の魚**：不飽和脂肪酸は脳の神経伝達を良くし、脳の血流を促す働きがあり動脈硬化を予防。

**大豆製品**：イソフラボンの摂取が記憶の改善に効果的。

## 第4回【大妻女子大学連携】「在宅避難と帰宅困難者の対応」

第4回全体会では、大妻女子大学の堀洋元准教授より在宅避難と帰宅困難者の対応についてお話いただきました。

「東京くらし防災」をテキストに防災レベル診断を行い、参加者同士でどのような備えをしているかについて話し合いました。日ごろから消火器や簡易トイレなどの備蓄はしているが、実際には使ったことがない人も多く、いざという時にしっかりと活用できるように事前に試しておくことが大切です。

後半はペットボトルを使った心肺蘇生訓練を行いました。1分間に110回のリズムでペットボトルをへこませるのが目安です。思った以上に体力を使うことを体感しました。



↑心肺蘇生訓練の様子

## 第5回 応急給水栓と災害時用マンホールトイレの設置体験

第5回全体会では、南鶴牧小学校の災害時用マンホールトイレの設置体験を行いました。

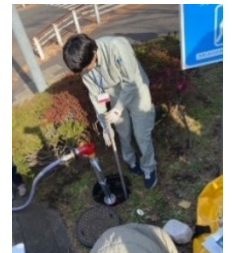
応急給水栓は大きな地震が発生したときに出来るだけ早く水道水を供給するために、避難所に指定されている小中学校に設置されています。スタンドパイプを取り付け、実際に水が出るのを確認しました。



小学生でも簡単に組み立てることができました！



1人用のトイレが完成！  
車いす用のトイレもあります。



当日は小学生の参加もあり、子どもたちが積極的に仮設トイレやテントの組み立てをしてくれました。

避難所等のトイレを使用する場合は、高齢者や女性、子どもへの配慮も必要です。トイレの使い方のルールも考えておくと、トラブル回避につながります。

## 第6回 スマホで備える防災講座

第6回全体会では、KDDI株式会社のご協力のもと、実際に能登半島地震で行われた被災地支援の報告や、KDDI株式会社で実施している災害時支援物資の紹介をしていただきました。



無線アクセスポイント  
(災害時公衆Wi-Fi)



蓄電池・充電BOX



イリジウム衛星携帯電話

KDDI株式会社の時田さんからは、「いつ起こるかわからない災害に対し、備蓄品はもちろん気持ちの面でもしっかり備えておくことが重要。備えきれないこともあるが、できることはしっかりやるということが大切です。」とのお話がありました。

※当日使用した資料に関するお問い合わせは、多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当まで。

## からきだ菖蒲館 福祉なんでも相談のお知らせ

開催日時 毎月第3火曜日 14時00分～15時30分

※介護保険のこと、引きこもりのご家族のこと、日常のお困りのことなど社会福祉協議会職員や地域包括支援センター職員が相談にのります。※予約不要、直接会場へお越しください。