



高尾山にて

「安心・安全なまち、隣近所とのコミュニティーづくり」が目標!

と語るのは、滝山町二丁目町会長の橋本 仁さん。

地域の防災のことで当センターに来所されたことがきっかけで、通信や地域ケア会議等に協力いただいています。

会長として、逆ピラミッド型の、町会の皆さんが上という姿勢で、町会ひとりひとりの方にお会いして意見を聴き、諸先輩が積み上げたものを大切にしていきたい。サラリーマンをしながらでも、副会長他皆さんの協力があるからこそ、より良い地域づくりに向けて楽しく会長をやっています。会長を担う人が増えることを願っています。と熱い思いを語ってくださいました。

### 住みやすい地域づくりにむけて

高齢者あんしん相談センターは、2つの会議を開催します。

個々の高齢者・障害者の生活が困難になった等、ケアマネジャー、地域住民から情報をいただき問題解決に向けて話し合う会議を【**地域ケア会議(個別課題)**】と言います。そして個別課題から見えてきた地域課題や、私達の日々の業務から地域単位で解決すべき課題が見えてきた時に、その課題を共有・検討する会議【**地域ケア会議(地域課題)**】も開催します。

参加者はケアマネジャー、行政、住民、警察、民生委員等、その内容に応じた方に依頼します。以上の会議の結果を踏まえ、市で検討が必要な課題は八王子主催の【**地域ケア推進会議**】にて検討されることもあります。

これらの会議によって、地域の皆様が住み慣れた場所で、自立した生活が送れるよう、私たちがお力になればと思います。

### 認知症の方とともに

国の推計では2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

地域の中には、認知症と言えずに、苦しんでいるご本人・ご家族がいらっしゃいます。ご本人やご家族が抱えている負担を少しでも軽減できる取り組みを考えていきたいと思っています。まずは、ご家族を支える一つとして【**家族会**】を検討しています。ご家族が参加しやすい【**家族会**】となるよう、実際に介護している方のご意見等も聞きながら考えていきたいと思っています。

また、地域全体で認知症の方やご家族を支える取り組みとして【**認知症サポーター養成講座**】も開催していきますので、皆さん是非ご参加ください。



### 知っ得情報!

#### 換気について



最近の建物は気密性が高いこともあり、ウイルス・カビ・花粉・ハウスダストなどの汚染物質を室内に閉じ込める要因になっています。

**ウイルス感染に負けないためにも、自宅でできる簡単な換気方法は**

**1: 5分~10分程度の換気をしましょう!**



こまめに行うことが難しい場合は空気清浄機の使用や、扇風機などを活用し空気の流れを循環させましょう。(花粉症との兼ね合いも考慮しながら)

**2: 空気の通り道をつくるために2ヶ所の窓を開けましょう!**



※ 脳の働きが活性化され、集中力アップや心肺機能を正常に保つ効果があると言われています。冬場は特に身体を冷やさないように着衣を工夫して、換気を心がけましょう。