

# 高齢者介護等で困ったら？

調布市では、市内の特別養護老人ホームなどと提携して、「地域包括支援センター」という高齢者とご家族のための総合相談窓口を設置しています。調布市には10箇所の地域包括支援センターがあり、各センターには社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師等の専門職がいます。地区ごとに担当のセンターが決まっています。

★多摩川、上石原2・3丁目、飛田給2・3丁目等

《地域包括支援センターせいじゅ》

住所：調布市上石原3-33-17

介護老人健康施設グリーンガーデン青樹内

電話：042-483-1050

★下石原2・3丁目、小島町2・3丁目、布田3~6丁目

《地域包括支援センターちょうふ花園》

住所：調布市下石原3-44-1

特別養護老人ホームちょうふ花園内

電話：042-484-2002



## 地域包括支援センターの4つの機能

### ◆総合相談支援業務◆

介護予防をはじめ、様々なサービスの利用に関する相談、虐待の早期発見と防止、健康や福祉、医療、生活に関する相談など。

### ◆介護予防ケアマネジメント業務◆

高齢者の方が地域の中で自立した生活を送れるように、ご本人のできることを活かしながら介護予防を支援。

### ◆権利擁護業務◆

預貯金などの財産管理、様々な契約等、適切な判断ができない方のために成年後見制度や地域権利擁護等のご紹介、利用手続きを支援。

### ◆包括的・継続的ケアマネジメント業務◆

高齢者の方が住み慣れた地域で自立して生活するために必要な援助、支援を行うための民生委員やケアマネージャー等との連絡調整。

その他にも、介護保険制度の説明、要介護認定の申請代行、ケアマネージャーを探すお手伝い、調布市の配食サービス等の説明・申請代行等を行っています。状況に応じて職員の方にご自宅まで来て頂き、相談を受けることも可能です。相談には一切お金が掛からないだけでなく、相談内容については守秘義務が課せられていますので、安心して相談を受けることができます。是非地域包括支援センターを有効にご活用ください。

## 編集後記

最近、福島県の富岡町の方々とお会いする機会が多く、帰宅困難地域に指定されている場所へ行く機会もありますが、東日本大震災ならびに福島第一原子力発電所事故により、未だ避難生活を余儀なくされている方々から、災害や事故による心身への影響、慣れない場所でのコミュニティへの入りにくさなどについてお話を伺っていると、気丈にお話されてはいるものの、災害後の生活の苦難について、心にヒシヒシと伝わってくるものがあります。

また、いずれ生活していた地域に帰れるのならばまだしも、放射線量が高く、いつ帰れるのかも分からないまま、仮設住宅やアパートなどで仮住まいしている方々の生活を見ると、避難所、仮設住宅、復興住宅での生活の大変さも痛感します。

現在富士見台地区協議会では避難所運営マニュアルを作成していますが、このマニュアルが使われることが無いことを心より祈るとともに、万一起きてしまった時に備えることの大切さを考える良い機会でした。皆さんも是非ご自宅での備えを万全にしてください。

by A.K.

写真：飯館村の汚染土の詰まったフレコンバッグの山



地域を結び ふれあいネット

富士見台

みんなの新聞

【第6号】

- ◎ 発行：富士見台地区協議会
- ◎ 発行責任者：竹口 裕
- ◎ 連絡先：042-482-3012
- ◎ 発行日：平成27年3月31日

調布市制施行60周年

## こんにちは！「富士見台地区協議会」です

暖かくなり気持ちの良い日が続きます。皆様も何処か気持ちの良い所に行き穏やかに過ごす時間を持たれては如何でしょうか？別に旅行会社の回しものでは有りません！近頃「時」の流れが速く、穏やかならざる事件が目に着きます。穏やかに過ごし「心」の洗濯も良いものです！

話は変わりますが、このところ、日本のみならず世界各国の「火山」が活発に活動を始めているようです。その中でも特に日本の火山は「山体膨張」等「噴火」に直結する動きが見えてきました。死火山、休火山、活火山等の名前は人が勝手に付けたもので、火山は火山なのです。噴火のインターバルが短いか長いかの違いだけなのです。火山の噴火は・・・そうです。「地震」と直結するのです。余り考えたくはないのですが、そろそろ「その時期」が近づいて来たとの研究報告もあります。政府が言っている「30年以内に大震災の確率70%」はだいぶ見通しが甘いのかもかもしれません。富士見台地区協議会は脅かしているのか??と思われる方もいると思いますが、決して脅かしているわけでは有りません！！「備えれば憂い無し」という点をお伝えしたいのです。

皆様方も「その時」になって慌てない様に、今から家族の方たちと十分に話し合っ「その時」が起きたらどうする？等家族の方々の「動き方」「連絡の取り方」「万が一の時は何処に行く」等を決めておくことが大切です。そのために必要な「物」は「備蓄」してください！家族の方たちが「自分や家族の名前等の住所連絡先」等を記録してください！また「常備薬」等必要な「おぼえがき」が出来る小冊子が有りますので、是非調布市の総合防災安全課で貰って書いてください！昨年の富士見台地区協議会の防災訓練の参加記念品の一つに入れて有りましたので、参加された方はもう一度確認して頂きたいと思います。

昨年の広報誌にも書きましたが、現在調布市総合防災安全課や富士見台小学校と協力して「富士見台小学校の避難所運営マニュアル」を作成しております。「大災害・大震災」の時は調布市内の小学校は「避難所」になります。避難する時は「安全な道」(平成25年度に京王多摩川駅改札口出た所左側に看板設置)を確認して来て下さい。また避難所は避難された方々で運営する事が基本です。十分にご理解いただき運営にご協力いただきますよう、よろしくをお願い致します。また避難所は3~4日間は何も有りません！避難する時は各自必要な物を持って避難してください。そしてそのような必要物についてもそろそろ備蓄する事を家族の方々と話し合って実施してみてください！！！！

今年も11月に「富士見台地区協の防災訓練」実施します。少し寒い時期となりますが、皆様是非参加してください。今年も昨年同様、少し変化に富んだメニューを考えております。また参加記念品も色々有りますので近所の方々にもお声掛けしてください。お待ちしております！！！！！！

### <避難所へ持って来る必要最小限の物>

- 常備薬（医者から処方されている薬、お薬手帳、市販薬等）
  - 3~4日分の食料（高カロリーで保存可能なもの）※幼児も同じ
  - トイレトーパー、ティッシュペーパー ※必須です
  - 着替え □ペットボトル水 □懐中電灯
  - 毛布またはフリースブランケット □タオル3枚/1人
  - 軍手 □ホッカイロ □紙食器
- これらの物を1人1ずつのリュックサックに入れ、両手はフリーで避難所へ！

富士見台地区協議会 会長 竹口裕



# 富士見台地区協議会 総合防災訓練

今年も11月16日(日)に平成26年度総合防災訓練を行いました。

いつものように朝から準備開始。皆さん地区協以外にも地域活動をしているので、慣れたものです。



竹口会長の開会挨拶後、小林副市長の来賓挨拶。普段は長友市長が多いので、副市長の挨拶が聞けるのは貴重かも。続いて富士見台小学校の松田校長先生。いつも優しく素敵な語り口です。そして調布消防署さんからの概要説明。いつもキリッとしていて、格好良いです。学校の先生も消防署員も、子どもが懂れるのが分かります。



来賓挨拶の後、実行委員長名古屋さんが、防災訓練の進め方について説明。なんと今年は体育館の中での訓練が中心とのこと。参加者の皆さんも、楽しそうに笑顔で体育館へ移動。正直なところ、校庭で立ちっぱなしの訓練よりも、体育館で座りながら訓練できたほうが、皆さんきっと嬉しいのではないかと、運営側の配慮もあって。



ところで今回の防災訓練の目的は右の巻物の通りでした。

そして、体育館の中はというと・・・



起きて欲しくありませんが、写真だけ見ると本当に災害が起きて避難してきたようです。今回避難所での生活などについて色々教えていただいた、調布SVCの方々。本当にお世話になりました。

一、震災時に「身の回り」及び「自分の安全」を確保すること。  
 一、落ちていて「状況を把握」して「家族」「お隣・近所」の安全の確認ができること。  
 一、避難場所に「速やか」に「必需品」を持ち「安全な道」を通って避難すること。  
 一、地域の方々の「顔」を知り、「お知り合い」になること。  
 一、震災が起きた場合の「避難所」受入れと、段ボールハウスを体験すること。



さて、防災訓練開始。

こちらのチームは紙縫りで【ほのほのあかり】づくり。

細かい手作業は、大人よりも子どものほうが得意かも。

避難所では、それぞれの人が得意分野で得意なことをお手伝いすることが大切です。



こちらのチームは【段ボールハウス】を体験。結構しっかりとした間仕切りにはなるのですが、そうは言ってもやっぱり隣りが気になります。短い時間であれば何とか過ごせますが、ここに2人で1週間も2週間も過ごすとなると、かなり肉体的にも精神的にも辛そうです。災害が起きても、あまり避難所に頼ることなく、できる限り自宅で過ごせるよう、事前に準備しておくことが大切そうですね！



最後に屋外で、三角巾を使ったケガの応急処置、止血方法、簡易担架の作り方の訓練。これは災害時に限らず、日常生活でのケガにも、とても役立ちそうな訓練でした。三角巾は真白いイメージがありますが、色柄のあるかわいいものもあるので、皆さんも是非備えてくださいね！



## ご自宅での備蓄例

下の写真は、総合防災訓練に参加された方のご自宅での備蓄品を公開して頂きました。まさに備えあれば憂い無しですね。

