

2020年1月発行

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00
電話での相談は、随時
受け付けています。

【担当地域】
西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年は色々な場面で人々の力を合わせることのすばらしさを痛感した一年でした。各地の災害では多くのボランティアの方々と地域の力との協働、ラグビーワールドカップではONE TEAMとして選手もサポーターも共に闘いました。今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。

目標に向かって日々頑張っている選手たちの姿が、私たちにも日々勇気を与えてくれているようにも感じます。今年も地域の皆様とご一緒に、スタッフ一同多くのことにチャレンジしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



家族介護教室 第3回 薬剤師から学ぶジェネリックって何？ ～骨密度から自分の身体も知ろう～

令和元年11月25日西荻南区民集会所にて、株式会社ファーマみらいさんの協力で、家族介護教室が開催されました。地域の方22名の方がご参加くださいました。講義の前に1人1人骨密度、血管年齢、肌年齢を専用の機械でチェック。実年齢より若く出た方、そうでなかった方色々でしたが皆さまデータの読み方のアドバイスを真剣に聞いていました。講義では、ジェネリックとは何かと言う事に始まり、薬局の上手な使い方や処方薬の管理の仕方について今すぐ役立つお話をさせていただきました。薬剤師さんに直接質問ができるという事で、主治医と薬についての質問や薬の管理方法等たくさんの質問がありました。トートバックを利用した薬の保管方法についてのご紹介もありました。

有意義な家族介護教室となりました。



第4回 家族介護教室 お知らせ 司法書士に聞く高齢者の財産やお金のこと ～将来の不安解消のために～



日時：令和2年2月28日（金）午後1時30分～3時30分

場所：まちナカ・コミュニティ
西荻みなみ（杉並区西荻南2-28-14）

講師：成年後見センターリーガルサポート
浜田 玉代先生・奥本 浩臣先生

対象：杉並区在住・在勤・介護者の方 30名
申し込み：ケア24西荻 03-3333-4668



昨年は千葉や長野などで台風による水害が起きました。また、近年大きな地震で被災している地域も多くあります。災害時は一人一人が自分を守り、近くにいる人達同士が助け合うことができるようにすることが大切です。災害によって備え方は違います。準備は出来ていますか？



地震のときと水害等で避難場所が違うのをご存じですか？

身の回りにある**危険な場所と避難場所をハザードマップで確認**しておきましょう。

地震の時と水害の時では避難場所が変わります。避難場所と避難場所までのルートを確認を日頃からしておきましょう。家族と待ち合わせをするときは避難場所は大勢の人で混乱していますので具体的な場所、時間も決めておくのと良いです。高齢者や子どもなど避難に時間のかかる人は早めに明るいうちに避難しましょう。



地震の時：自宅が倒壊等で**危険な場合は震度5強で開設される区内66か所の震災救援所へ避難**します。

水害の時：杉並会館と荻窪地域区民センターの2か所を優先的に開設し、状況により所定の5か所を開設します。さらに被害の拡大が予想される場合は他の区立施設も順次開設します。

【情報収集について】

★防災無線がよく聞こえなかったとき

防災無線の内容が放送終了後から放送の内容が1-2時間確認できます。

防災行政無線電話応答サービス 0120-170-100 (通話料無料)

※防災無線での河川水位のお知らせ

危険水位 (浸水に備えた避難行動の目安)：男性の声で放送+3秒サイレン

警戒水位 (避難準備のめやす)：女性の声で放送+10秒サイレン

★杉並区の緊急情報や災害情報を知りたいとき

杉並区ホームページ <http://www.city.suginami.Tokyo.jp/>

杉並区「メール配信サービス」(無料) <http://www.bousai-mail.jp/suginami/expl.htm>



大雨災害に備えて配慮したいこと 災害時は声掛けや思いやりが大切です。

- ・側溝や雨水ますの掃除：落ち葉やゴミが詰まり道路が冠水しやすくなります。
- ・地下がある家や浸水の起きやすいエリアにお住いの方は上階で非難しましょう。
- ・雨の強さの予想をニュースなどでこまめに知っておきましょう。
- ・お風呂等の大量の水を下水へ排水することは控えてください。(下水管から水があふれる恐れがあります。)
- ・川や橋には絶対に近づかない。



地震に備えて配慮したいこと 今からできることを考えてみよう。

- ・生活用品や衛生用品、食べ慣れたものや好きなものを少し多めに用意しておきます。期限の近いものから順次利用していくようにして日常備蓄を心がけましょう。
- ・処方薬は医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。お薬手帳などの薬の情報も整理しておきましょう。携帯電話でお薬手帳や処方シールを撮影しておくとう便利です。
- ・家族や知人との連絡方法や集合場所は具体的に決めておきましょう。(災害用伝言ダイヤルに安否を入力、○時体育館入口に待ち合わせ。10分待つ等)



※ 引用参考：杉並区ホームページ (URL上記) / 東京くらし防災 / 杉並区の防災対策 / すぎなみガイドブック

お知らせ

西荻みなみで行っていた
西荻健康体操は現在お休み中です。
※再開は未定です。

休憩中



- ★所在地
西荻南4-2-7
西荻健康診療所2階
- ★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分
- ★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目