



### 介護予防推進活動 “元気な諏訪町・老いも若きも介護予防”

#### 【7月26日 諏訪町ゆっと交流会報告】

毎日暑い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう？  
今回は、「諏訪町で永く暮らすために～高齢者の1人暮らしのお悩み解決します～」と題し、一部は、北部地域包括支援センター職員より諏訪町の高齢化についての現状報告と事例紹介がありました。

職員の海老原氏からは、手書きのカードを使っての事例紹介や、地域包括支援センターができる事についてわかりやすい説明があり、参加された皆様



「一同“納得”」という感じでした。

#### 【包括センターができること】

- \* 介護保険申請代行
- \* 住宅改修・福祉用具購入
- \* 介護の仕方(教室)
- \* 要支援者への予防プラン
- \* 高齢者虐待の早期発見対応
- \* 成年後見制度の紹介
- \* 地域のネットワーク作り
- \* 配食サービスの窓口
- \* 元気な方への体操指導
- \* 高齢者のお悩み相談

2部、恒例の井戸端会議では各グループに運営委員が進行役で入り、参加者からの質問（悩み事）に答える形で進められました。  
グループ内で解決できないものについては、最後に包括の職員から回答…  
たとえば「今でも往診はあるの？」という質問には、訪問診療という制度と東村山の現状について話がありました。



次回も楽しい企画で開催したいと思います、企画等でリクエストがございましたら遠慮なく事務局にご一報ください。よろしくお願いいたします。  
(交流部会より)

【ゆっとNOW】 2年ぶりに2回目の 野口台「諏訪町ゆっと」交流会を梅雨の最中の6月28日(土)に8名の会員の方の参加を得て、諏訪町自治会館にて開催しました。

近況報告に始まり、情報交換や今後の活動について話し合い、有意義な二時間を過ごしました。

①「ゆっと」の活動としては日常生活の中での見守りが原則で、隣・近所の声掛け交流が大切。

②高齢者だけでなく、子供の見守りも必要。登下校時の声掛けをしていきたい。

③防災・防犯活動と連動させると良いのではないかな。

④顔見知りになる機会をつくるため、ブロック(班)単位での交流会等もやってみたら良いと思う。

⑤会員を増やし、若い人に参加してもらうためには、自治会に働き掛け、「ゆっと」の活動を周知させる必要がある。

⑥異常・異変を発見した場合は、まずは北部地域包括支援センターに連絡をする。

★以上の様な意見をいただき、今後も無理のない「ゆっと」活動で野口台の輪を目指すことを確認して、次回の開催を楽しみに散会しました。  
(世話人 齊藤 武彦)

## 【諏訪町よもやま話】「北川」

昔から狭山丘陵の山あいを流れる川でしたが、多摩貯水池ができてからは宅部貯水池（辰っちゃん池）の湧水が水源となっています。

北川という呼び名は最も北側（埼玉県寄り）を流れている川ということのようです。また後川とも呼ばれるのは野口町の正福寺の裏側に「後」という小字名から名付けられたといわれています。

北川は、東大和市の二ッ池を水源とする前川と諏訪町で合流、さらに二瀬橋付近で柳瀬川と合流し、荒川をへて海に流れています。（東村山市郷土研究会資料より）

## 【投稿】「いま思うこと」

日本人の寿命はすでに女性は80歳を越し、男性も80歳が間近に感じられるようになりました。常日頃自分のことは自分で始末できるようにと頑張っています。

ここで、近くに住まれる知人のことを話し、自分なりの現在の思いが皆様に伝わればよいと考えております。

この知人とは現役の頃より近くに住むことで勤めの行き帰りに、お会いすれば声を掛け話をしてきました。彼は退職後間もなく、大きな病気をし、退院してから手足に後遺症の残る状態になってしまいました。しかし彼は周囲を気にすることなく地道にリハビリを続けております。すでに何年も立ちますが、はじめは数メートル歩くにも大変でしたが、今は驚く程の改善をみております。

先日リハビリの途中でお会いし、明るい表情で「今日は、あすこまで行ってきました。」と話されました。私も「頑張っておられますね」と声を掛けることができ、彼の毎日の「努力」に心の中で力いっぱい拍手を贈りました。

人は学んだこと経験したこと、親・先輩から受け継いだことを次世代に伝え残していく責任があります。年を重ねることで体は衰えていきます。使っていれば退化は遅らせることができます。毎日の「努力」＝「やる気」のスイッチに刺激を与えれば隅々まで動かせると思います。自分なりの努力で頑張っていただければと思っております。

（北山団地 田中 寛）



## “乞うご期待” ゆっとふれあいカーニバル、11月30日開催

楽しい企画満載です！詳細は後日お知らせいたしますので、ぜひご予約ください♪♪

【編集後記】7月31日に厚生労働省が発表した平成25年の日本人の平均寿命は男性で80.21歳、女性で86.61歳、これまでの統計で初めて男性が80歳を超えたそうです。「最後まで元気でポックリ逝きたい」という話をよく聞きます。ぜひとも“元気な諏訪町・老いも若きも介護予防”を実践していきたいものです！

【広報部会 鈴木】

ご意見・ご要望がありましたら、下記事務局までご連絡ください。

【事務局】東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 (TEL 042-394-6333)

「この事業は、社会福祉協議会 地域福祉活動助成金を受けて実施しています。」