

第 177 号
 2023 年 1 月 15 日
 「助け合い栗田」発行
 会 長 大 園 毅
 電話 080-9533-4921
 編集責任者 持田 正弘
 電話 848-1817
 栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (大園 毅)へ
 080-8720-2480 (福祉・介護 専用)
 tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →



あけましておめでとうございます

本年4月で「助け合い栗田」は創立15年となる節目の時期を迎えます。
 振り返ると創立以来、一貫して活動の中心は植木剪定・大工仕事等の宅外作業で、現在も変わらず住民の皆さんの根強い支持と信頼を受けています。

一方で数年前より町内の高齢化率(人口に占める65歳以上の方の割合)が40%を超え始めると、高齢者の日常生活から生じる困り事、悩みごとの相談や依頼(介護保険申請、高齢者施設の入所、病気に伴う入退院、通院・買い物の足の確保、室内の整理整頓、ごみ出し等)が徐々に増え始めました。

令和元年9月、その依頼に応えられる体制を築くことが刻下の急務と考え、「福祉・介護支援グループ」を設立し専門的に対応を開始し今日に至っています。

今日創立15年を迎えるにあたり、宅外作業・福祉介護支援の活動を中心として全ての活動で、15年間で培った実績に自信と誇りを持ち日常活動に邁進しましょう。

「コロナ禍」の中でも決して怯むことなく!

今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



2023年(令和5年)1月1日 助け合い栗田 会長 大園 毅

12月1日より民生委員が全国一斉に改選されました。

栗田町内でも就任退任各2名の異動がありました。町内の高齢化が進む中、2期(1期3年間)連続で欠員地区が生じました。

民生委員は、町内の皆さんの日常生活上の困り事や悩みごとの相談、消費者トラブル等について、必要に応じて町内会、助け合い栗田の三団体が連携して「福祉対策会議」を開催し問題の解消にあっている重要なパートナーです。

一刻も早く「欠員地区」解消に皆様のご協力をお願いします。

大園 毅・本間健一さんご両名が民生委員を定年退任となりました、本当にお疲れ様でした。

担当地区(丁目・番地)		氏 名	記 事
1丁目	1~9、29~42	竹川 高子さん	(新任) 町内会 現厚生部長
	10~28	大谷 ナナ子さん	(新任)前期欠員地区
2丁目	29~53	渡辺 富美子さん	助け合い栗田活動会員
	1~28、光の丘	欠員	(渡辺富美子さん兼任)



冬の健康管理シリーズ・・・その1

●これから本格的な冬、ヒートショックに気をつけよう!

寒さが厳しくなるこの時期に気をつけたいのが、「ヒートショック」です。
冬のおうち時間を楽しむために、今日はヒートショックについて学びましょう。



-STEP1-

ヒートショックについて学ぼう

ヒートショックとは温度の急な変化が体に与えるショックのことです。
暖かい部屋から寒い部屋へ移動したときなどに起こります。
特に高齢者は、血圧変動が起こりやすく体温調節機能も低下する傾向があることから、注意が必要です。

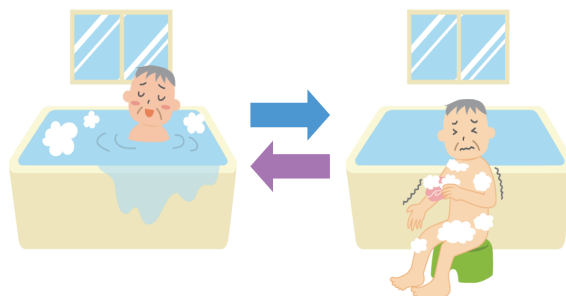
-STEP2-

おうちの対策をしよう

ヒートショックをもっとも起こしやすいといわれている場所は、浴室です。

浴室を中心に、以下の対策を心がけましょう。

入浴前に、浴室・脱衣室を暖める・湯温設定は41度以下・浴槽につかる時間は10分以内
・入浴前に家族に一言かける・住宅の断熱性を高める・トイレ・廊下・玄関を暖めるなど。



-STEP3-

冬のおうち時間を楽しもう

今年の冬は、特に外出を自粛しておうちでゆっくりという方が多いのではないのでしょうか。
ヒートショック対策をして、おうち時間をより安心して楽しみたいですね。

また、家の中でも適度な換気、暴飲暴食や睡眠不足に気をつけて免疫力を落とさないようにして、2023年を元気に過ごしましょう。

名古屋薬業健康保険組合HP参照

★ 11月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(12月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	401名 (前月比+1)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	48名 (前月比±0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	98.0時間 (前月比-78.0)
<input type="checkbox"/> 利用者数	17名



助け合い栗田へのご用命は下記あてご連絡ください。

福祉・介護支援グループ

☎: 080-8720-2480

e-mail: tasukeaiawata@outlook.com

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
などのご用命は 助け合い栗田(大園 毅まで)

☎: 080-1355-7789

※ ご注意：新型コロナウイルス感染症の状況変化に伴い活動内容が変わることがあります。