



第57号 令8年9月発行
<https://o-kousyoen.com>

電話 3927-8899
電話 6903-2712



『きたくを知ろうすごろく』ができました。
各あんしんセンターで貸出、HPからも
ダウンロード可。役立つ制度満載

※この通信は、町会自治会、民生委員、おたがいさまネットワーク協力団体等の皆様
にお送りしております。

R8. 家族介護者教室を開催

あんしんセンターでは年2回、介護者の方向けの講座を開催しています。今回は「はじめての介護施設選び講座」と題して、老人ホームについての勉強会を開催しました。

特別養護老人ホームの相談員、グループホームの相談員、そして民間の老人ホーム紹介会社の方々へご協力を頂きました。それぞれの施設の特徴や雰囲気を、分かりやすく説明いただきました。また有料老人ホームに関しては、皆さんが一番気にする料金についても、ざっくばらんにお話しをしていただき、参加者の皆さまも関心高くお話を聞いておられました。「結構、お金が必要ね」「老人ホームの種類が色々ある事にびっくり」「光照苑って、歴史があるのねー」など様々なご意見を頂きました。

※光照苑は昭和63年に出来た、北区初の特別養護老人ホームです。

今後あんしんセンターでは「勉強系」と「リラックス系」をそれぞれ開催予定です。次回は「リラックス系」を開催したいと思っております。今後の北区ニュースに掲載予定でございますので、是非ご覧くださいませ。多くの方のご参加を、お待ちしております。



介護予防リーダーの会による 「元気はつらつサロン」を開催！！

9月28日(月)に元気はつらつサロンの開催をし、14名ご参加下さり、なごやかに、楽しく身体や頭をほぐす機会となりました。

今回も講師として、介護予防リーダーの会の方にご協力をいただきました。「介護予防リーダーの会」は、今年で19年目を迎えられて北区内の介護予防事業に貢献下さっています。今も12か所の施設で活動をサポートされています。今回は、ご近所体操、歌遊び(あんたがったどこさ・桃太郎さん)、さくら体操、リーダーの会10周年記念で作成の「365日の紙飛行機」に合わせた歌体操・「きよしのズンドコ節」、脳トレとフルコースのプログラムでご指導くださいました。リーダーの会の方々は、参加者の皆さまが、「楽しく感じてくれてよかったなー」と思える、「自分の体のご機嫌を伺いながら、気楽にやってほしい」といったお気持ちで、色々な機会を地域の方々に提供くださっています。

介護予防リーダーの会は、年に1回募集して8回講座を受講いただきその後ボランティアとしてこういった活動にご参加いただいております。



「涼みどころ」開催



令和5年より気候変動に伴う熱中症リスク増加を背景として、「涼みところ」設置がはじめられました。今年度も豊島地区で4か所王子地区で4か所での設置されていました。単なる休憩場所にとどまらず、孤立防止や地域の見守りや繋がりや契機づくりとしても期待できます。

お住まいの近くにこういった居場所があることを知っておくとか何かの際に薬経つかも知れません。

暑さのピークは終わりましたが、来年に向けてお知りおきいただければと思います。お時間がある時にお立ちより下さい。

おたがい茶話会・30回

豊島7丁目にあります、ケアハウスまあむにて毎月開催しています。先日の9月で30回目を迎えました。この日の参加者は、地域の方10名に高校生の訪問があり交流も楽しむ会となりました。介護予防の意味も込めて毎回身体を動かすプログラムも交えています。この日は、手話ダンスで「上を向いて歩こう」を歌い踊り、カードを利用して「お茶と一緒に食べたいお菓子は何?」「若返るとしたら、いつ?」などお話も盛り上がりしました。最後に、30回のチャームをお配りしました。引き続き、地域の方々が気軽に集まれる場になると良いと考えております。



ご近所体操スタート!

豊島5・6丁目町会でご近所体操がスタートしました!

北区では、ご近所のお仲間と一緒に継続して健康長寿に取り組むことをお勧めしています。その一つに、ご近所体操というものがあり、毎週1回90分の教室を13回(内、7回専門職派遣)お手伝い致します。

週に1回、体操をお仲間で行う事で身体だけでなく他のつながりも生まれます。

現在、豊島エリアでは、5か所目のご近所体操の場になります。ぜひ、皆さんとともに、体操をスタートさせませんか。ご希望のグループさんは、ぜひ、あんしんセンターまでお声かけください。



トーンチャイム チェリー

チェリーは、王子光照苑高齢者あんしんセンターがおこなっている音楽のサロンだけでは物足りず、トーンチャイムで曲のレパートリーを増やしたいと思った方々が結成した自主グループです。

**一人ではできない！ 皆と一緒にだからこそできる！
そしてこの音色に癒される！**

音楽療法士の先生と共に、高齢者施設にも出向いてボランティアとして演奏もしています。誰でも簡単にできる楽器です。興味をもたれたかたは、まずは第一水曜日、13時半にUR王子5丁目6号棟集会所にいらしてください。



**一度聞いたら
忘れられない音を
奏でます**



地域の自主グループの紹介です

家族介護者教室『緩和ケアってなに？』 R8年10月3日(土)13:30～15:00
王子生協病院の高橋駿太先生を講師にお迎えして、緩和ケアについて学ぶ講座を開催しました。最近緩和ケアという言葉が最近よく耳にしますが「がんの終末期に受けるもの」とか「手の施しようがなくなったら受けるもの」というイメージで受け取られていることが多いと感じます。しかし実際には、がん以外の病気も対象になっていたり、相談先やいつ始めるかなど正しい実態を知らない方も多く、今回の講座ではそういった良くある誤解を解消し、緩和ケアはもっと穏やかで前向きなものであると捉えることができました。また、カラダの痛みだけでなく、精神的苦痛や社会的苦痛、スピリチュアルな苦痛など全人的苦痛を緩和するためのケアであり、家族または遺族へのケアも含まれ、最近では診断された時点から緩和ケアの相談を始めることが推奨されているなど「いい意味で緩和ケアの概念が覆された」との感想をいただきました。一人でも多くの方に、緩和ケアについて知って頂きたいとあらためて感じる講座となりました。

高齢者あんしんセンターでは年2回家族介護者向け講座を開催しています。次回は10月31日(土)13:30から、相続・遺言・成年後見制度などについて「万が一に備えて知っておきたい法制度」を開催予定です。ご興味のある方は、王子光照苑高齢者あんしんセンターまでお問い合わせください。



王子光照苑高齢者あんしんセンター

『顔の見える連携会議:カスタマーハラスメント対応研修』 が開催されました

北区では、医療・介護の専門職が集い、ともに学び合い、連携を深めるための「顔の見える連携会議」が開催されています。

今回のテーマは「カスタマーハラスメント対応」。

隣県で起きた悲しい事件をうけて、今私たち専門職が知っておくべき制度や社会の動き、北区の取り組みについて学び、参加者同士の経験を共有する時間もある、とても有意義な研修会となりました。

王子光照苑では、ハラスメントは個人の尊厳を傷つけ、人権にかかわる重大な問題であると認識し、いかなるハラスメント行為も許さないという方針を掲げ、職員に対しても情報提供や研修会を定期的に行っています。

深刻な人材不足の中で、より良いサービスを利用者さんに提供していくために、大事な職員をどのように守っていくか？自分自身をどう守ればいいのか？あらためて考える機会となりました。

※右記掲載のチラシは、
北区健康部健康政策課地域医療係発行
医療介護現場におけるカスタマーハラスメント対策リーフレットです



尊厳を守り、その人らしい暮らしのために

王子光照苑は各部署と連携し、地域の高齢者や入居者の皆様、ご家族様などが安心していただけるように様々な委員会を設置するとともに、質の向上のため内部研修も行っています。また、あんしんセンターではさらに外部の研修にも積極的に参加し、地域の皆様にとって心強い、気軽な相談窓口を築いていきます。

...

広報委員会

防災委員会

虐待防止委員会

リスクマネジメント
委員会

感染症委員会

安全衛生委員会

ハラスメント委員会

コンプライアンス委員会

王子光照苑・豊島高齢者あんしんセンター



サロン予定表 令和8年10月～令和9年1月

豊島高齢者あんしんセンター

ぽっかぽか (おしゃべりくらぶ)	第1・3火曜	10/6、20 12/1、15	11/3、17 1/5、19	AM10:00～11:30	豊島ふれあい館 2階(第5和室)
囲碁・将棋サロン	第2・4水曜	10/14、28 12/9、23	11/11、25 1/13、27	PM1:30～4:00	
ヨガサロン ※要予約	第2・4金曜	10/9、23 12/11、25	11/13、27 1/8、22	AM10:00～・11:00～	
豊島きたいーな (オレンジカフェ)		10/9、23 12/11、25	11/13、27 1/8、22	PM2:00～3:30	
おひさまサロン	第3火曜	10/20 11/17 12/15 1/19		PM1:30～3:00	豊島ふれあい館 2階(第2ホール)
ふれあいシネマ	第1火曜	10/6 11/3 12/1 1/5		PM1:30～4:00	
わくわくシネマ	第1水曜	10/7 11/4 12/2 1/6		PM1:30～4:00	豊島5丁目団地 8号棟 集会所B

※ ヨガ以外は、直接会場にお越しください

王子光照苑 高齢者あんしんセンター

ガーデニング	第1月曜	10/5 11/2 12/7 1/4	AM10:30~11:30	光照苑4階 ふれあいギャラリー	
習 字	第1水曜	10/7 11/4 12/2	PM2:00~3:00		
脳 ト レ	第3金曜	10/16 11/20 12/18 1/15	PM1:30~2:15		
便利な情報調査隊	第3金曜	10/16 11/20 12/18 1/15	PM3:00~4:00		
音 楽	第1水曜	10/7 11/4 12/2 1/6	PM1:30~2:30	UR王子5丁目団地 6号棟集会所	
きたいーな王子 (オレンジカフェ)	第3土曜	10/17 11/21 12/19 1/16	PM2:00~3:00		
そろばん	第4水曜	10/28 11/25 12/23 1/27	PM1:30~2:15	UR王子5丁目団地 Eラウンジ	
習 字	第1金曜	10/2 11/6 12/4	PM2:00~3:00	王子3丁目 都営アパート集会所	
あおぞら	第2・4水曜	10/14、28 12/9、23	11/11、25 1/13、27	AM10:30~11:00	王子4丁目公園

※ 直接会場にお越しください

