



仲町おとしより相談センターだより



冬季の入浴にはご注意を！

高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」、「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、**11月～3月の冬季**に多く発生しています。

■入浴中の事故を防ぐための注意ポイント■

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
- ⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

【消費者庁 HP より】



仲町おとしより相談センターからのお知らせ。

仲町おとしより相談センターの管理者の米山です。
 関係機関、地域の皆様には日頃大変お世話になっております。
 さて私事ですが、令和2年1月1日付で異動することとなりました。
 仲町おとしより相談センターで過ごした7年間を振り返りますと、
 様々な方との出会いがあり、皆様に支えられてきたことを改めて実感している
 ところでございます。
 今後は他区での勤務となりますが、皆様にお世話になりました御恩を胸に、
 日々頑張っって参りたいと存じます。今までありがとうございました。



板橋区には、区内で活動している「自主グループ」がいくつもあります。いつまでも元気に生き生きと暮らすための、定期的な外出や、気軽で楽しい集まり。おしゃべり、情報交換、趣味活動を通じた、仲間づくりや交流を行う「自主グループ(サークル等)」に参加してみませんか? 今回も仲町圏域の自主グループの皆様をご紹介します。

掲載にご協力いただけるグループの皆様、是非ご一報ください。

さくら月曜会

メンバー構成：男性 8 名・女性 26 名
開催日：毎週月曜日 (10:30-12:00)
開催場所：仲町地域センター4F
活動内容：10の筋トレ、おとセン体操

【活動内容】

毎週月曜日、仲町地域センターにて活動されている「さくら月曜会」の活動取材しました。参加者の方にお話を伺いました。

「健康長寿医療センター内の健康増進センターの運動教室に参加していたメンバーがほとんどです。増進センターではしっかりと運動できていたのですが、利用期間終了後、皆「体操難民」となっていました。ちょうどその頃、板橋区で「10の筋トレ」の講習会があって、これからは自分たちで会を立ち上げて運動していこうとの話になりました。皆様運動には意欲的で、声をかけたら直ぐに30人以上のメンバーが集まりました。「10の筋トレ」だけでは物足りないので、「おとセン体操」も取り入れて、10時半~12時まで体操をしています。地域センターは9時から借りているので、体操前に集まったメンバーでは手芸等の趣味活動も行なっています。もう少し場所に余裕があるので、メンバー募集中です。」

介護予防サポーターの方にも参加いただき、一時間半しっかり体を動かされています。合間に水分補給やトイレ休憩の時間も取り、無理のない様配慮されていました。休憩時は談笑され、仲の良さが感じられました。

お問い合わせは下記「おとしより相談センター」まで。



仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

