

# 包括だより

平成26年度

# 秋号

高輪地区高齢者相談センター(地域包括支援センター白金の森)

ホームページも検索してみてね!

高輪地区高齢者相談センター 白金の森

検索

高輪地区高齢者相談センターのホームページでは、介護保険について、その他区内で行われるイベント情報を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

いきいき  
元気人

港区に住む65歳以上の方で、趣味や、ボランティア、お仕事といった様々な活動をされている方をご紹介します。

## 大島 澄(おおしま とおる)さん(95歳)



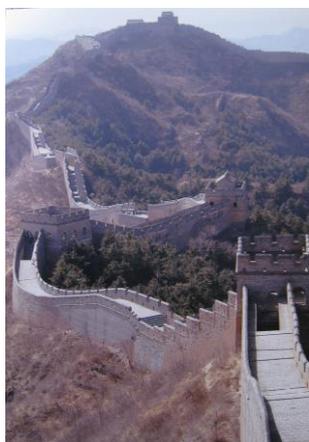
今回の「いきいき元気人」は、秋号に相応しい紅葉の写真を撮られた大島澄さんをご紹介します。

この他にも、夏の山の風景や、レインボーブリッジ建設時の写真など、季節や歴史を感じさせる写真を撮られています。

小学校の頃からカメラに興味を持ち、19歳で日本電気(現NEC)入社、昭和16年夏に兵として満州へ渡った際も、カメラの事を一時も忘れられず、昭和23年8月末帰国後、30歳を過ぎてから本格的にカメラを始めました。

カメラに対する情熱は強く、暗室用電球とガラスと木箱でお手製の引伸し機を作ったり、デジタルカメラの編集をするために85歳頃からパソコン教室に3か月通いました。今では、画像によっては編集ソフトを使って、納得のいくトリミングをしたり色が出るように加工もしています。

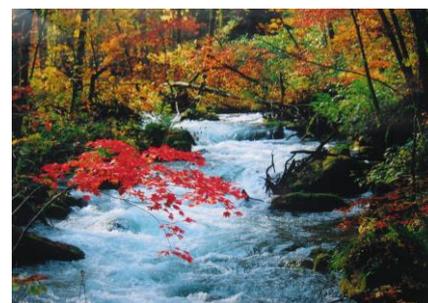
「なるべくバスを使わず歩くこと。若い頃から姿勢を良くしていることを意識して行っています。様々な現象を見ると、どうやってシャッターを切ろうか、いつも考えていて、



これからも旅行先や、自宅からの日常の風景等ずっと写真を撮り続けていきたいです。」

元気の秘訣は、好奇心と学ぶことを忘れないことのようにです。大島さんの作品の一部を高輪地区高齢者相談センターの窓口にて展示させて頂いております。

●●●来所された際は、是非ご覧ください!●●●



## 新職員よりコメント 森泉 聡彦

9月1日に入職いたしました森泉聡彦と申します。所内で唯一の男性職員です。おかげで所内の女性職員の皆様にも優しくさせて頂いております。寒暖の変動のある季節ですので、体調管理に気を付けて頑張っていきます。宜しくお願い致します。



# 事業活動報告



## 夏祭り

9/7 白金の森地域の三町会合同で初の盆踊り大会（お祭り）がどんぐり公園で開かれ参加しました。血管年齢・骨ウェーブ測定では65名の方が受けられました。雨の心配もありましたが開催時には快晴、多くの区民の皆様が参加され、中には車いすにて立ち寄り楽しんでおられるご家族の姿も見受けられました。

## 簡易血管年齢測定・骨健康度測定

この秋、いろいろなところで健康チェックをさせていただきます。

高輪南町町会では会館にて、昨年に引き続き介護予防健診と血管年齢測定、骨健康度測定をさせていただきます、30名の方にご参加いただきました。

また、区民センターや白金の森でも血管年齢測定や骨健康度測定、脳年齢測定を行ない、合わせて80名近い方にご来所いただいております。

いい悪いだけでなく、普段の生活を振り返り、考える機会になればいいなという思いで行っているのです、気軽にご参加いただければと思います。

また、町会自治会の集まりなどで健康チェックをやってもらえないかというお誘い大歓迎です。ぜひぜひご相談ください。



## けあまねサロン

9/29 地域のケアマネジャーの皆様と勉強会を持ちました。今回は予防プラン作成研修でした。隔月開催しているこの会では、在宅介護を支援するチームの重要メンバーであるケアマネジャーさんとのよりよい連携のため、日頃の悩みや情報交換を行っています。



## 介護者教室



### 消費者トラブルにあわないために

7/23 高輪いきいきプラザにて、消費者センター・警察署による講座を行いました。臨場感溢れるお芝居や替え歌など、楽しみながらも具体的な防止策を学びました。

### 元気なうちから介護に備えよう～

7/28 高輪いきいきプラザ、8/4 豊岡いきいきプラザ、9/18 さくらだフレンド会にて40歳以上の方を対象に「在宅介護を支えるサービスの活用術」について支援や介護が必要になった際、利用できる制度・サービスについての講演会をいたしました。

### 親の介護で仕事をやめないために

9/27 高輪区民センターにて佐藤典子氏を講師に招き～介護・仕事・子育ての両立～について講演会を行いました。直接関わりのないときから、事前に情報収集して、介護に備えることが、自分達の生活を守るためにも慌てないためにも必要なことと思われます。区内の制度・サービスについても説明いたしました。

## 認知症サポーター講座

7/8、13 明治学院大学の授業と、オープンカレッジにて開催しました。学生の熱心さにこちらも感動！若いサポーターが沢山増えることを期待します。

