令和8年11月【67号】

# こすもす

高齢者の身近な相談窓口　地域包括支援センター朝光苑
朝霞市青葉台1－10－32 ／ ☎048－450－0855

読者の窓／Kさん作
秋の花を楽しむ





市内在住・在勤の２１人が参加し、大いに盛り上がりました♪

## マンション住民の高齢化を考えてみました

10月2日(金)栄町市民センターにて、市民向け講座「マンション住民の高齢化を考えるご近所会議」を開催しました。

市内3か所のマンション住民の方がパネラーとして参加。お住まいのマンションの取り組みを紹介していただきました。

また地域の民生委員から、日頃の活動のなかで感じるマンション住民との関わりについてご意見を伺いました。後半では、参加者同士が意見交換を行いました。

### ▶パネラーの発表内容

| | |
|---|---|
| 栄町マンションその1 | 入居者の孤独死をきっかけに管理組合の緊急連絡先を見直す必要性を実感。高齢住民の孤立防止や防災について考えるようになった。住民同士の繋がり作りについても取り組みを進めたい。 |
| 栄町マンションその2 | その1の方の体験を聞き、実際に管理組合で住民の緊急連絡先の見直しや保管方法について話し合った。住民の入れ替わりもあるなか、マンション内で繋がりを作ることが難しい。防災訓練の時にJAに協力してもらい、野菜販売をしたところ好評だった。今後も取り組んでいきたい。 |
| 膝折町マンションその1 | マンション全体が自治会でもあり、様々な取り組みを実践中。LINEで日曜日に挨拶投稿、年に数回ランチ会、月1回買い物ツアー等々(いずれも希望者のみ参加)。 またマンションロビーにリサイクルコーナーを設置。出品した物を、住民が持ち帰ってくれると「同じ物に愛着を感じてくれる人がいる」と、住民同士親しみが湧くのではと考え実践中。 |
| 栄町民生委員ご意見 | 担当地域にマンションが7棟ある。オートロック式のマンションは会うのが難しい。不在時は訪問記録を投函している。民生委員の活動を知って欲しいので、マンションの活動に呼んでいただけたらと思っている。 |

緊急連絡先は誰かな？

今日も応答無し…



マンション住民間でリサイクル

本、DVD、CD など




### ▶講座のまとめ：住民同士の関係づくり、どうしていったらいいのでしょう？
### グループワークで様々な意見が出ました！

- 挨拶しても返事をしてくれない人もいるが、返事を期待せず、続けていくことが大事
- 挨拶を受け入れてもらえる雰囲気づくりも大事
- 住民が一人でやるには限界がある、管理組合(理事会)と協力する必要がある
- 防災は、皆興味があるので取り組みやすい
- 高齢化は管理組合組織運営にも課題がある。理事の引き受け役が減っている
- 民生委員の役割を初めて知った。自分が高齢になり、地域と繋がらないと情報が入らないと実感している



*生活支援コーディネーターがご紹介！*

# はつらつ散歩

## 「デメカフェ」へ訪問♪

今回は栄町高齢者地域交流室で行われている「デメカフェ」をご紹介します。

デメカフェは「若年性認知症ライゼの会」が開催している、認知症の方やご家族の方、地域の方が好きな時間に来て、好きなときに帰ることができる自由で気兼ねない居場所になります。皆さんで楽しくお話ししたり、抱えている悩みや不安を共有したり…仲間同士本音で語り合い、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

活 動 日：毎月第4月曜日
9:00～16:00
活動場所：栄町高齢者地域交流室
対 象 者：認知症の方やご家族の方、地域の高齢者の方、多世代の方など
☆申込は不要。出入り自由です！



認知症の方に寄り添う「認知症マフ」を皆さんご存じですか？柔らかい毛糸で作ったマフに触れることで、認知症の方の緊張が和らぎ安心感を得ることができたり、かわいらしい装飾に気持ちが明るくなったりする効果があります。デメカフェでは参加者の皆さんで認知症マフ作りも行っています♪

## 高齢者の相談窓口

皆さまからお寄せいただく相談をご紹介します！



私たちがお受けします

**Q** 朝霞市高齢者福祉サービス『見守り訪問サービス』について教えてください。

**A** 市が委託する業者が月1回訪問し、安否確認及び生活状況を確認し、家族等へメールや写真でお知らせします。

75歳以上の一人暮らしで、住民税非課税、他の見守りサービスや介護サービスを利用していない方が対象となります。

ご利用について詳しく知りたい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



♡ チェック ☛

★朝光苑のホームページ　www.a-fukushikai.org
（ホームページからのご相談もお受けしています）
★朝霞地区福祉会のインスタグラム www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/