

かきつばた

発行日	平成 25 年 11 月 1 日
編集発行	西区あんしんすこやかセンター 見守り推進情報紙作成委員会
監修協力	神戸市西区社会福祉協議会

《花言葉》 幸福の贈り物

「秋の日は釣瓶^{つるべ}落とし」秋は日が沈むのが早く井戸の中へつるべを落とすようにあっという間に日が沈むと言われています。季節の変わり目です。体調をくずさないようあたたかくしてお過ごしください。



うっかり 事故!

ストーブ

給油時のタンクのネジをゆるく締め、漏れた灯油で火災。
 ストーブの上に干していた洗濯物が火災。
 閉めきった部屋で長時間石油ストーブを使用し、一酸化中毒。

給油時は火を消してタンクのネジは
 しっかり締めて換気をする!



コードやプラグ

コードを束ねる。たこ足配線が原因の火災。
 コードとプラグの差し込みにほこりがたまり火災。
 電気製品の素人修理は危険。

使わない機器はスイッチを切ってプラグを
 コンセントから抜いておく。時々乾いた布で
 プラグをきれいにする。修理は専門業者に任せる。



低温やけど

湯たんぽ、こたつ、電気あんか、使い捨てカイロなど
 同じ部位を長時間温めていたためやけどした。

同じ部位を長時間温めない。肌に直接あてない。

わが街すてき人

秋葉台春秋会

今回は秋葉台周辺の方が入会されている「秋葉台春秋会」を紹介します。

写真は9月30日に行われた誕生会の様子です。

昭和51年に発足した秋葉台春秋会の会員は現在67名で、うち男性30名、女性37名で構成されています。

会では様々な活動に取り組んでいます。サークルはカラオケ、詩吟、囲碁・将棋、園芸、グランドゴルフ、ゲートボール、輪投げ等があり、今回行われたような誕生会、ハイキング、日帰りや一泊の旅行にも出かけられるそうです。

また高齢や1人暮らしになって不便を感じる会員の為に、若手の会員が経験や特技を活かして支援する「お助けマンクラブ」があり、電球の取替えや家具等の室内移動、重いゴミのゴミ出し、簡単な庭手入れ等の手助けをしてくれます。安心ですね！

60歳以上の方が入会できます。希望の方は会長や会員に声をかけて下さいね。



虫食いクイズ

() にあてはまる言葉を考えましょう！

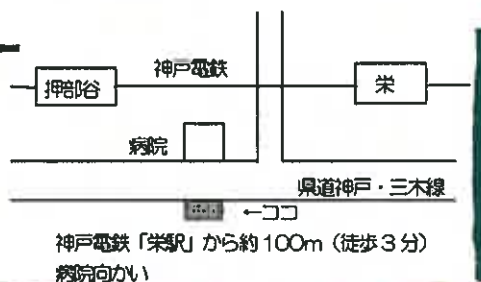
- 1 鳴かぬなら殺してしまえホトトギス () ダノブ () ガ
- 2 おなかが減ったよ () ラドケ ()
- 3 1位になったらもらえるよ キ () () ダル
- 4 さっぱりしたよ () ロアガ ()

押部あんしんすこやかセンター

神戸市西区押部谷町栄193-4

電話 078-998-3020

(営業日：平日9:00~17:00)



高齢者の家庭内事故を予防しましょう！

最近では65歳以上になっても元気で活躍している人が多くなっています。しかし現実には徐々に身体機能が低下し、思わぬケガや事故を起こすこともあるのです。

階段や床での転倒、転落事故

- ・ 「段差」を無くす工夫を
- ・ 廊下や階段への「手すり」の設置
- ・ 「明るい照明」の活用
- ・ 室内の整理整頓を

屋根や脚立からの転落事故

- ・ 高所での作業は専門家や若者に
- ・ 一人で作業をしない

衣類に着火する事故

- ・ 袖や裾の広がった衣類は要注意
- ・ 防炎性のパジャマやエプロンの利用

浴室での溺死、やけど

- ・ 脱衣所と浴室の「温度差」を無くす
- ・ 湯温が熱くないすぎないように

窒息事故

- ・ 食事の際はお茶等で喉を湿らせて、ゆっくりかんで食べるように
- ・ 餅などは小さく切って



インフルエンザの予防接種助成が始まります

(10月15日～平成26年1月31日)

対象：神戸市内に住民登録のある満65歳以上（接種日現在）の人
神戸市内に住民登録のある満60～64歳（接種日現在）で、
特定の障害等を有する人

接種方法：委託医療機関の窓口で住所・氏名・年齢を確認できる
もの（健康保険証など）を提示してください。

費用：1,000円

※次の①か②に該当する人は無料

①生活保護世帯 ②市民税非課税世帯

委託医療機関の窓口で「生活保護適用証明書」か「介護保険料のお知らせ」
（保険料1～4段階の人・再発行不可）を提示してください。

※上記書類がない場合に限り、10月8日以降に、住所地の区役所へ本人確認書類を持参し、「無料対象者確認券」の交付を受けてください。

《神戸市広報誌KOBÉ10月号》



西神南あんしんすこやかセンター

〒651-2242 神戸市西区井吹台東町1丁目1-1（西神南センタービル1階）

電話：078-990-4165 FAX：078-990-4166

窓口営業時間：（月曜日～土曜日）9：00～17：00※日曜日・年末年始は休み

担当地域：井吹台東町・西町・北町、榎谷町、伊川谷町井吹

寒くなると血圧が高くなり
がちです。急激な温度変化で
心筋梗塞や脳卒中を引き起
こす危険性が高くなります

高齢者が血圧を上げないための注意点

日常のちょっとした事に気を配
る事で血圧上昇は予防できます

お風呂に注意！

急に熱いお風呂に入ると、はじめは血管が
開き血圧は下がりますが、熱すぎると血圧
は上がります。ぬるめがお勧めです。

トイレに注意！

いきみによる血圧の急激な変化が心臓や
脳の血流に悪影響を与えて発作や脳卒中
の原因になります。

急な動きに注意！

急激な動きは高血圧の高齢者には禁物
です。

ストレスに注意！

ストレスは血圧を上げる最大の要因。
怒ったりイライラしたりすると血圧
が急上昇します。

脱水症状に注意！

脱水は夏だけとは限りません。水分は十
分に補給しましょう

あんしんすこやかセンターに配置されている4職種のご紹介、今回は**主任ケアマネジャー**です。

皆様はじめまして！今回は**主任ケアマネジャー**のお仕事内容の紹介
と言う事ですが、一言で言うと「**地域の困りごとを地域で解決する
仕組みを作る！**」です。ただ仕組み作ると言っても、何かを一から
作り出すわけではありませんし、一人では何もできません。
地域の皆様と一緒に「**いつまでも住み続けたい町**」を作っていく。
そんなお手伝いができればと思っています。



かきつばたお問い合わせ

伊川谷あんしんすこやかセンター



神戸市西区伊川谷町長坂800番地 電話974-8076・FAX974-8176(年中無休)

担当地域:伊川谷町(有瀬・上脇・潤和・長坂・別府)池上・大津和・今寺・北別府・南別府・天王山・白水

西神中央 あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンターは神戸市が委託・運営している
高齢者に関する公的な総合相談窓口です。

職員のご紹介



馬場 倫史：社会福祉士
聞き慣れない制度かも知れませんが
成年後見制度の相談も受けております。
窓口担当：火曜午後



木下 真由美：社会福祉士
少しでも皆様のお力になれるよう頑張って参ります。よろしくお願ひ致します。
窓口担当：水曜午前、金曜午後

藤本 祐子：見守り推進員
出合いを大切にして業務に取り
組んで参ります。見かけた際は、
気軽にお声かけ下さい。
窓口担当：月曜午後、金曜午前



河合 裕子：保健師
センターの仕事は初めてですが、頑張り
ますのでよろしくお願ひ致します。
窓口担当：火曜午前、木曜午後



松下 幸子：主任介護支援専門員
いつまでも住み慣れた地域で暮らせる
ように一緒に考えさせてくださいネ。
窓口担当：水曜午後、木曜午前

※窓口担当は変更する場合があります。



あんしんすこやかセンター

西神中央あんしんすこやかセンター

神戸市西区糶台5丁目6-1 西区民センタービル5階

電話 078-996-2376

窓口時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)

健康な眠り



免疫力を高める眠り

人は本来、体の中に免疫があるため薬を必要としません。免疫力が高いほど、病気を寄せ付けない強い体になっていきます。

免疫力を引き上げる秘密は「高い体温」身体をあたためる。「眠り」十分あたたかくして休む。

低体温症状

体をあたためることで体温が高いと血管がふくらみ、血流がながれやすくなり体内の細胞が活性化し免疫機能が上がるのです。

低体温はさまざまな症状を引き起こします。人間の体温は3度下がっただけで命の危険があります。

25 30 35 40



大切な体温

36.5°C~37°C	免疫力・基礎代謝量がともに高い理想的な体温
35.5°C	恒常的に続くと排せつ機能低下、自律神経失調症等が出る
35.0°C	がん細胞が最も繁殖する体温
34.0°C	水に溺れて 救助された場合蘇生できる限界の体温
33.0°C	雪山で遭難し凍死する前に幻覚が見える体温
30.0°C	意識消失
29.0°C	瞳孔拡大
27.0°C	死 亡



あたため睡眠

- 体をあたためるには、ゆっくりとお風呂に入る負担のかかりにくい半身浴・足湯・手湯など
- 季節に関係なくあたたかい食べ物・飲み物を摂る
- 睡眠前にあたためた牛乳を飲むとスムーズに眠りにつくことができます
- 呼吸法で基礎代謝を上げ体をあたためる基本となります



神出あんしんすこやかセンター

神戸市西区神出町東1188-70

電話 078-965-2481
FAX 078-965-1856

地域の楽しい「集い」をご紹介します。
あなたも 参加してみませんか？

アットホームますかね

どなたでも参加できる憩いの場です。
大道芸や手作り品、ゲーム等楽しんでいます。
四季折々の花見や温泉、講演会等お出かけも
あります。お気軽にお越しください。



自宅を開放した
ふれあい喫茶です

参加費 … 300 円
(お茶・昼食付き)

日時 … 日曜日 (月 2 回)
10:00~15:00

場所 … 上新地 2 丁目 27-1
増金宅

連絡先 … 967-1038

すこやか会

手芸、折り紙、ちぎり絵等いろんな
ことにチャレンジしています。
細かい作業なしで誰でも出来る内容で
おしゃべりもにぎやかです。
どなたでもお気軽にご参加下さい。



簡単な手作りを
楽しんでいます！

参加費 … 100 円

日時 … 第 3 木曜日
(2 ヶ月に 1 回)
13:30-15:00

場所 … 第 1 地域福祉センター
(岩岡連絡所の奥です)

連絡先 … 西村 967-3456

★★★インフルエンザに注意しましょう！★★★
手洗い・うがい・マスクなど日頃から気をつけましょう

岩岡あんしんすこやかセンター (みなと銀行となり)
神戸市西区竜が岡 1 丁目 3-3 電話 078-969-2775

窓口時間 (月曜日~金曜日) 9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始は休み

わか街紹介

春日神社と神武天皇の遷拝所碑

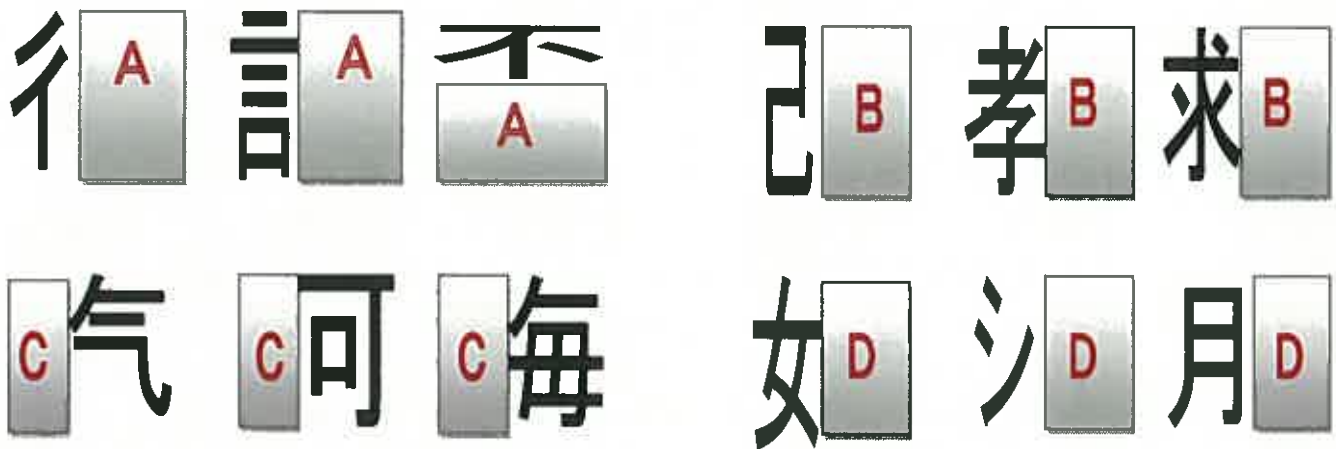


神武天皇一族が平野地区に水田を開き、一人の皇子を残して治めさせ、天皇は大和へ向かったという伝説があり、遷拝所碑がある。神武天皇は宇留

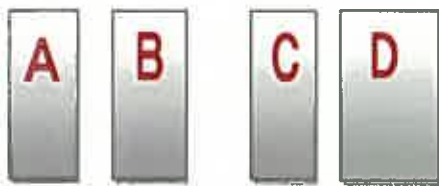
の宮と祀られ、10世紀の延喜式（神名の本）には、宇留神社として名前が出ている。また、奈良の春日大社の元宮がこの春日神社にあるともいわれる。

（西区ホームページより）

漢字マスカレード



「★答えの言葉」



漢字が部分的に隠れています。隠れています。隠れている部分 **AB・CD** を左の口の中に組み立てると、別の漢字が出来上がります。「★答えの言葉」にできた言葉を回答してください。



あんしんすこやかセンター

神戸市社会福祉協議会

平野西神あんしんすこやかセンター(西在宅福祉センター)

〒651-2276

電話 078-961-1299

神戸市西区春日台5-174-10

Fax 078-961-2140

(西消防署すぐ)

玉津地域のふるさとガイド

西山延命地藏尊



西山延命地藏尊

むろまちじだい すえごろ ふきんいったい はんも
 室町時代の末頃、付近一帯に繁茂して
 たけやぶ なか すで おじぞう
 いた竹藪の中に、既にお地藏さんとし
 まつ げんざい であい
 て祀られていたという。現在は出合
 しょうがっこうきたとなり まるやまこうえん なか りっぱ
 小学校北隣の丸山公園の中で、立派な
 どう まつ にしやま じぞう した
 お堂に祀られ、西山のお地藏さんと親

しまれている。願ねがいがよく叶かなえられるというので遠くからの
 お参まいりもある。

インターネット 神戸市西区 西区の歴史より参照

《漢字で頭の体操》

組み合わせて漢字を考えてみてください。

亡月 A 求 A 端 A 音 B 厩 B 予 B A B

C 口 C 衤 C 廂 D 耳 D 亦 D C D

* あんしんすこやかセンターは、高齢者の介護や見守りなどに関する総合相談窓口です *

玉津あんしんすこやかセンター



あんしんすこやかセンター

神戸市西区持子3丁目3-102 電話 926-1813

窓口時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝・年末年始休み)

あなたは大丈夫？

消費者被害が増えています！！

最近の主な手口！！

*ほんの一例ですが、最近多い物を取り上げています。

- ・医療保険還付金詐欺 *ATMを操作して公的機関が振り込まれることはありません！！
- ・健康食品の送りつけ *「申し込んだ覚えがない」と拒絶して下さい！
- ・訪問購入（押し買い）*法律が改正され、規制されています！
- ・テレビ・インターネットでの契約トラブルも増えてきています。

トラブルに合わないためには???

- ・新聞やテレビから最新の情報を得ましょう。
- ・必要のない電話勧誘はすぐに切りましょう。
- ・不審な勧誘には応じない（すぐに受けない。即断しない）
- ・世の中「うまい話」はない。
- ・「いい人」を装ってやってくることを認識しましょう。



もし、トラブルにあったとき、またトラブルにあった人を見かけた時は？

相談窓口：神戸市生活情報センター

電話：371-1221（月～金）8:45～17:30

*皆さんの情報が、被害を防ぐ大きな力になります。

頭の体操！

□の中に数字を入れて言葉を完成させましょう。

①□ 脚

②□ 夕

③□ 足

④□□□縄

⑤□ 朔

⑥□ 歳飴



かきつばた お問い合わせ

学園都市あんしんすこやかセンター

神戸市西区学園西町1-4 キャンパススクエア東館1階

電話：794-3130 Fax：794-3722（月～日：9時～18時）

お気軽にご連絡お待ちしております！