



# こうめ高齢者支援総合センター 職員紹介


各相談員の氏名 & 「私の好きな言葉」

# こうめセンター便り


こうめ高齢者支援総合センター




第47号  
(令和5年度)  
年度ごと1回発行



「思いやり」




課長 理学療法士  
いのうえ ふみお  
井上 文雄



「あきらめたら  
そこで  
試合終了ですよ」

(漫画作品  
スラムダンク  
より)



社会福祉士  
ありその れい  
有園 礼



「笑う門には  
福来る」



主任介護支援専門員  
まえだ さちこ  
前田 幸子



「百聞は  
一見に如かず」




保健師  
なかじま みゆき  
中嶋 美由紀



「七転び八起き」




保健師  
はなり みわ  
羽成 美和



「今 自分に  
出来ることを  
ひたすらに  
流されずに  
やってみよう」

(ゆずの曲  
少年 より)



社会福祉士  
おおいし まきこ  
大石 真己子



ひとりで抱え込まずに  
相談してみましょう

相談して  
はじまる支援・広がるつながり



あなたの相談から、  
つながりの輪が  
広がります

## こうめ高齢者支援総合センター(向島・押上地区)

墨田区向島 3-36-7 すみだ福祉保健センター1階  
電話：03-3625-6541 FAX：03-5608-3730  
月～土 (9:00～18:00) ※年末年始・祝日を除く (※虐待等の通報は24時間受け付けています)

お気軽に  
ご相談ください!

# 共に支え、共に学ぼう！人とつながるスマイルこうめ

令和4年度 推進事業を通して、  
様々な **つながり** ができました！



## 見守ろう 支えよう つながろう

### ○住民同士のネットワーク作り

・スティックのお茶（下写真）にメッセージを添えてお配りしながらご自宅を訪問し、熱中症・感染症予防や水分補給の重要性をお話ししました。こうめ高齢者支援総合センターが高齢者の皆さんの相談先であることの周知が広がり、昨年に比べて相談数が166件増加しました。

### ○住まいのネットワークづくり

・マンションやアパートの管理人さんや不動産関係者の方と、顔の見える関係を広げています。その結果、住まいの関係者からの相談が増え、マンションに住んでいる高齢者の異変に気付いていただき早期対応につながっています。

みまもりだよりを配布



熱中症注意喚起

## 医療と介護の連携

### ○地域ケア個別会議

・地域ケア個別会議を5回開催しました。医療と介護の専門職が集まって自立支援、重度化防止に向けた話し合いを行い、事例を通し地域課題についても検討を続けています。  
・地域の専門職の顔の見えるつながりをつくるため、任意団体「こうめつながるプロジェクト」では地域の専門職が登録し交流を深めています。また、集いの場や研修、地域イベントなど専門職の役立つ地域情報について週1回メールマガジンを発行し、情報共有しています。

メールを活用して、医療や介護の専門職間で  
情報共有を進めています



## 一歩踏み出し、皆と交流を深めよう

### ○ウォーキンググループができました

・11月に押上三丁目伸成町会のウォーキングマップ（下右写真）が完成しました。同地域で「伸成歩こう会」が活動を開始しました。  
・押上三丁目伸成町会で体力測定会を行い、介護予防の効果について、定期的な測定を始めています。  
・「歩こう会」は小梅圏域で4か所活動しており、町内だけでなく周囲の町会からの参加者も増えています。

### ○こうめ いすプロジェクト

・誰でも気軽に座って休めるベンチ（オレンジのベンチ）は3か所増え、14か所に設置されています。外出時の休憩場所として活用されています。



誰でも座れる  
オレンジの椅子です



ウォーキングマップ  
が完成！

## 人生100年楽しく学ぶ

### ○学びの促進

・こうめオンライン講座を月1回開催。地域の医療・介護・福祉の専門職が講師となり、感染症予防や認知症予防、オンライン散歩など、様々な講座をZOOMを活用して開催しました。

### ○住民主体の趣味活動や生きがい活動の拡大

・4月に園芸サークル「そらまめ」が設立されました。すみだ福祉保健センターで活動しているグループと一緒に敷地内で花を育てて交流を楽しんでいます。  
・こうめ地区作品展、こうめ地区写真コンテストを昨年に引き続き開催しました。自宅で楽しんでいる趣味活動や、写真を趣味とした方の発表の場を作り、作品を通じた交流ができました。



こうめオンライン講座を  
毎月開催



## 認知症の方も安心できる地域づくり

### ○認知症サポーター養成講座

・認知症サポーター養成講座を6回開催しました。小学校児童や病院職員、地域の方に認知症サポーターとして地域での対応方法を学んでいただきました。

### ○認知症普及啓発講座

・認知症の方やその家族が地域でよりよく過ごすために、さまざまな講座を開催しました。その一講座ではZOOMなどのICTの活用について講座を行い、オンラインでのつながりも体験していただきました。

### ○認知症家族介護者教室「こうめ会」

・認知症家族会を5回実施しました。日頃の介護の悩みを参加者同士で話し合い、介護負担が軽くなるような場を作っています。



認知症サポーター養成講座の様子