



# りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第144号

2025年(令和7年)2月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 佐藤康夫

新年おめでとう

いよいよです

昨年秋頃から「年賀状じまい」の便りが無い込むようになり、年始の年賀状では、在職中や地域でお世話になった、主に先輩の方々から「今後の年賀状の挨拶は控える」との内容で一抔の寂しさを感じ得ません。日本郵便によると今年の年賀状の配達数は約5億枚で前年より約35%減で、3年前の約半分になったと発表しています。

要因は多々あると思いますが、私を含めて高齢化に伴う時代の流れかとして受け止めております。

猛威を振るったコロナが収束方向となりましたが、入れ替わってインフルエンザの流行によりケアセンタ



## 新しい年を迎えて

ケアセンター成瀬住民の会  
会長 佐藤康夫



成瀬を活動の拠点とする当会の諸活動が中止や延期となり、会員の皆様や地域の方々との交流がいまだに制限されている状況です。この中で継続して活動を展開している各委員会を紹介いたします。

ボランティアグループの「ぶどうの会」はデイサービスご利用者の皆様の趣味活動を支援し、一日の休みも無く継続しておりご利用者の皆様に喜ばれています。

地域ケア委員会の花みずきのおしゃべり会は年4回の開催を継続しており、多数の会員の皆様の参加を頂き活発なおしゃべりと、身体と頭の体操が好評です。

研修委員会は防災と特殊詐欺をテーマとした研修会を開催し、その内容は「りんご箱」で広く会員の皆様にお知らせしています。

ホームページ委員会は

諸活動を絶妙なタイミングで発信し、多数の会員の皆様から「添付写真が多く見易い」と絶賛されています。行事委員会は、「なるせだいまつり」に子ども向けの輪投げと飲料水の販売で出店しました。

広報委員会は会員の皆様へ住民の会の情報を提供する「りんご箱」を発行、そのため超多忙な委員の方々は現代の最先端をいく情報システムを駆使して取材内容を共有しながら年4回の発行を堅持しています。事務局は日祭日を除く毎日、会員の皆様の事務取扱と会員相互の身近な情報交換の場として、他団体との窓口として当会の運営全般に貢献しています。

紙面の都合でお知らせできない諸活動がありますが詳細は4月20日の通常総会の議案書にて報告させていただきます。

会員の皆様とご家族の皆様のご健康を祈念して年始のご挨拶とさせていただきます。

### NPO アップルサービス 2025年度通常総会開催の お知らせ

日時 5月25日(日)午前 10～12時  
場所 ケアセンター成瀬 1F 会議室



### ケアセンター成瀬住民の会 2025年度通常総会の お知らせ

日時 4月20日(日) 午前 10～12時  
場所 ケアセンター成瀬 1F 会議室

※総会資料は後日配布します





2024年11月21日に  
 研修委員会では災害に備えるための勉強会が持たれました。  
 阪神大震災・東日本大震災・能登半島地震と我が国はこの30年の間に3度も大地震に見舞われています。その教訓を疎かにしないように、今一度思い返す良い機会となりました。

阪神大震災に遭遇された山垣淑子さんは当時西宮市に住んでおられ、震災のことをりんご箱89号と136号に書いておられます。その136号を教材にして、研修委員長の遠藤仙子さんの朗読で勉強会が始められました。

～災害に備えて～（研修委員会定例会）

私たちは今何を心がけたら良いのか？！



自分の安全を

守る行動を！

- \*もしもの時のことを考えて、家の中で安全な場所はどこかを日常的に確認しておく
- \*座布団等で頭を覆い、落下物から身を守る。
- \*揺れが落ち着いた

水の用意

1人1日3ℓ、少なくとも3日～1週間分くらい備蓄する

薬

常用薬は、非常時に不足することがないように、余裕をもって常備、身近に置く

食料

いつもの食品をローリングストックする。3日～1週間分くらい。

(ローリングストックとは＝普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考慮しながら古いものから消費し、買い足して備蓄を維持する方法)

現金

1万円札は非常時にお店におつりの用意がないことがあるので、小銭を用意しておく

勉強会で出たご意見

- ★防災や防犯のためにガラス窓にフィルムを貼りました。
- ★常用薬は1ヶ月分くらいの余裕をもって貰っておくと安心ね。
- ★排泄物はトイレにゴミ用の大袋を2枚かけ、使用后、上の袋を生ゴミの日に出せばいいんですって。
- ★トイレはいざとなったら庭の隠れた場所に穴を掘って使用し、埋めてもいいのではないかしら？！
- ★ペットボトルの水は消費期限が過ぎても捨てないで！ 非常時に洗面や洗濯に使えばいいから。
- ★カセットコンロがなかったらレンガや石を積み、かまどを作って煮炊きをする？(注 自宅での小規模な焚き火は違法ではないようですが、燃やす物によっては禁止されているものもあり、周囲の環境などに十分に配慮して行うようにしましょう)

体験談を含め、他にも活発な意見が多数出た勉強会でした！

- ① 家具に転倒防止器具をつける
- ② 寝室にスリッパや靴を用意(飛散物から足を守り、怪我をしないため)
- ③ 電気を必要としない暖房器具や調理器具を用意する
- ④ 高価な保存食よりも常用の食品をローリングストックして使用する
- ⑤ 各部屋に懐中電灯やホイッスルを用意
- ⑥ 防災用品は一ヶ所にまとめるのではなく、押し入れ等数ヶ所に置く
- ⑦ 避難施設にすぐ行くより、安全なら在宅避難をして、様子を見る(りんご箱136号より)

# フレーフレー！ フレイル予防

No.1  
外出しま  
しょう！



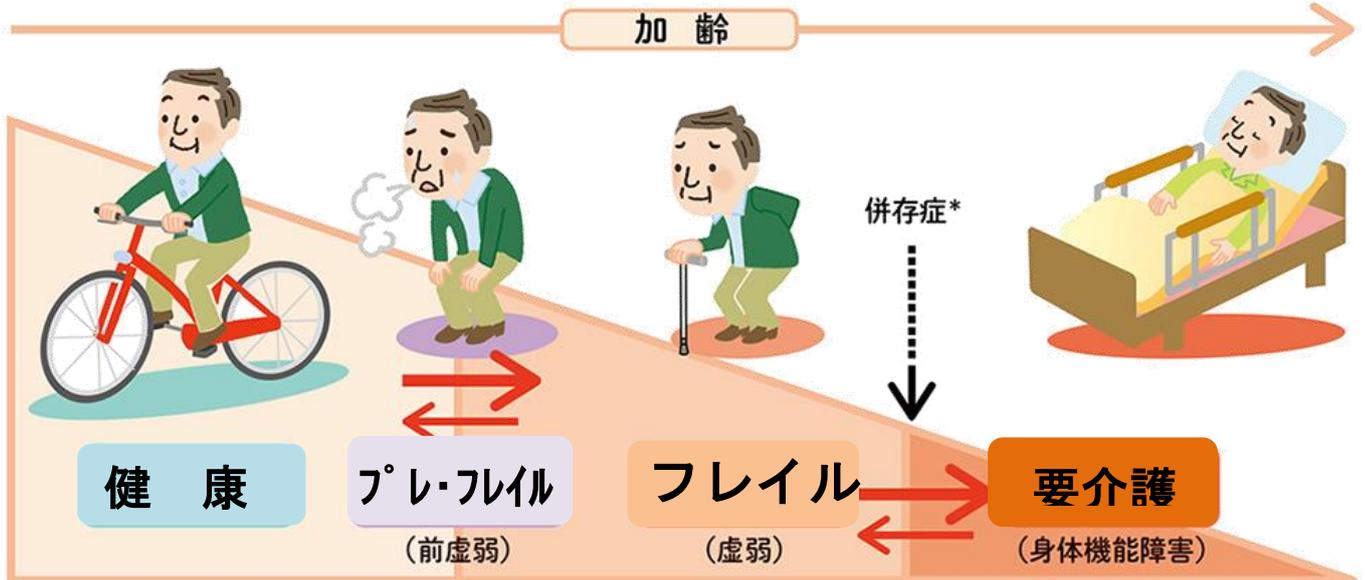
**フレイル**とは 病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、**健康と要介護の間の虚弱な状態**のことです。

フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である

栄養(食・口腔) 運動、 **社会参加** に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。

いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために

『フレイルの予防』(虚弱、老化の予防)にとりくみましょう！！

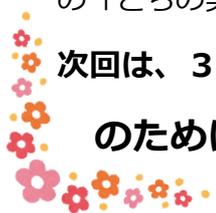


<p><b>生活習慣予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆歩く・動く</li> <li>☆バランスの良い食事</li> </ul> <p><b>【注意】</b> 高齢期における減量に潜むリスク</p>	<p><b>介護予防 早期予防重視型</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆歩く・動く</li> <li>☆しっかり噛んでしっかり食べる</li> <li>☆社会貢献・社会参加(閉じこもらない)</li> </ul>	<p><b>自立に向けたケア 多職種協働</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆リハビリテーション</li> <li>☆しっかり口腔ケア</li> <li>☆しっかり栄養管理</li> <li>☆少しでも外に出る</li> </ul>	<p><b>虚弱期のケアシステムの確立 医療・介護や住まいも含めたトータルなケア</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆地域包括ケア・在宅療養の推進</li> <li>☆医療介護連携の総合的な提供</li> <li>☆生活の質(QOL)を重視</li> </ul>
--	---	--	---

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

今年度3回目の「花みずきのおしゃべり会」が12月11日に17名の参加で開催されました。90歳の男性参加者の「自分の人生の生き方」の紹介に皆さんは感心しきりでした。「救急医療情報キット」の説明や頭と体の体操のあと、大好評の語り部ボランティアの方の「とちの実まなこ」のかたりがありました。

次回は、3月12日(水) **フレイル予防**のためにも是非ご参加ください。



第73回東京都社会福祉大会において住民の会会員の永尾陽子さんが東京都知事より感謝状を授与されました。



永尾さんはケアセンター成瀬でのボランティア活動をはじめ、当地域で「成瀬台倶楽部」「成瀬お助けたい」「高齢者共生の会」「住み開き活動」「きんじょの本棚活動」等々様々な活躍を続けておられます。



どんど焼きに  
参加しました  
1月12日(日)



成瀬台小学校校庭で行われたどんど焼きで甘酒を提供。 寒さの中大好評でした！！



住民の会「園芸グループ」が町田市の2024年度春の花壇コンクールにおいて優良賞を受賞しました。(1月24日)



### 会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で納入をお願い致します

- 1 住民の会事務局窓口(日曜・祝日休) 月～土 10:00～16:30
- 2 銀行振込先  
きらぼし銀行玉川学園支店  
口座:(普)060-0501790  
名義:ケアセンター成瀬住民の会  
※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台3-24-1

電話・FAX 042-729-0617

ホームページ:  
<http://ccnj.k.com>



### これからの催し物

- \*花みずきのおしゃべり会 3/12(水)午後2時～
- \*住民の会通常総会 4/20(日)午前10時～
- \*NPOアップルサービス通常総会 5/25(日)午前10時～
- \*資源回収(毎月第4火曜日)雨天決行 2/25、3/25、4/22



(新聞紙 雑誌 本 古着 アルミ缶 段ボール等) ご協力ください。

ケアセンター成瀬  
一階会議室にて

昨年元旦に発生した能登半島地震の復興が進まず、倒壊した家屋が常に目に入る生活はさぞお辛い事と胸が苦しくなります。早い復興を心から願っています。今号のりんご箱には災害対策・フレイル対策と皆様のお役に立つ情報が満載されています。これからも、りんご箱をご愛読いただきますように！！



(山垣)

### 編集後記

月日の流れるのは早く、阪神淡路大震災のあの朝から30年が過ぎました。床が突き上げられるような揺れと大きな音は今でも鮮明に覚えています。1月17日に放送される映像はつらく今でも涙が頬を伝います。倒壊した家の前の道路まで飛び出した花柄のポーチ。そして備えられた花束等々細かな映像として頭の中に浮かびます。