足立区地域包括支援センター千住本町

千住本町だより

令和8年10月～12月号

地域ケア会議報告

みんなでつくる防犯に強い安心のまち



６月３０日、『防犯に強い安心のまち』をテーマに各関係者が集まり、詐欺被害や消費者被害について話し合いました。近年は犯罪の手口が巧妙化し、また、足立区では独居高齢者が多いこともあり、詐欺被害の認識に時間がかかっている現状を共有しました。

地域で安心して暮らし続けるために、犯罪を未然に防ぐ取り組みとして住民同士が日頃からつながり、互いに見守り合うことが大切です。会議では、民生委員・福祉関係者・関係機関などがそれぞれの立場から地域の課題を共有しました。

防犯というと、防犯カメラや街灯の設置など設備面の対策を思い浮かべがちですが、本当に強いまちとは設備だけではなく住民同士が関心を持ち、支え合えるまちではないでしょうか。

※地域ケア会議は、高齢者や障害者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、多職種・関係機関が連携して支援方針や地域課題を検討する会議です。

８月21日、絆のあんしんネットワーク連絡会において、地域ケア会議の実施報告をしました。報告をもとに、詐欺被害を防ぐために今できることについて、住民も含めた参加者同士でも話し合いを行いました。

その結果、「きれいなまちは犯罪が少ない」「花を植えると交流にもなる」「電話の録音機能を活用」等の意見があり、また、普段からの関わりの大切さを再確認しました。

併せて、ふれあいポリス・足立区消費者センターより、詐欺被害の現状や防ぐためのポイントをお話していただきました。

ポイント

① 一人で抱え込まない
② 犯人は誰かに相談することを嫌がる
キーワードは「相談します・確認します」
③自宅の施錠は必ずする





足立区地域包括支援センター千住本町

住所：足立区千住５－１３－５
足立区生涯学習センター（学びピア21）７階

電話：０３－３８８８－１５１０

受付時間：月～土曜　９時～１７時（祝日・年末年始除く）

担当地域：千住１～５丁目、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町

家族介護者教室「～認知症～見え方が変わると支え方が変わる」

認知症ケア支援映像を使って、介護家族・認知症の方それぞれの目線で場面を体験できます。

家族の介護をされている方、認知症の方への関わり方を学びたいと考えている方、是非お申し込みください。

日　時：10月23日（金）
　　14：00～15：30
場　所：生涯学習センター5階
定　員：20名（要申込）
参加費：無料



出張相談窓口 in 元町ひだまりさくらマルシェ

千住桜花苑にて開催される「元町ひだまりさくらマルシェ」において相談窓口ブースを設けます。

昨年から始まったこのマルシェは、お弁当や野菜、パンやクッキーの販売をはじめゲームコーナーもあり、多世代が楽しめるイベントです。

日時：10月17日（土）
　　11：00～14：00
　　（入退場自由）
場所：千住桜花苑
　　千住元町18-19

せんじゅカフェ

誰でも気軽に集える場です。



日　時：10月21日（水）
　　11月18日（水）
　　12月16日（水）
　　14：00～15：00
参加費：100円（お茶・お菓子代）
場　所：生涯学習センター7階
　　地域包括支援センター千住本町内

もの忘れ相談

もの忘れの心配に対して、医師が相談にのります。



日　時：11月11日（水）
　　13：30～15：00
相談医：千住中央診療所先生
定　員：4名（要申込）
場　所：生涯学習センター7階
　　地域包括支援センター千住本町内

看護師からのメッセージ

ヒートショックにご用心！

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「**ヒートショック**」と呼びます。

血圧の上下により、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞などの病気を引き起こす原因となります。

家の中の温度差が大きくなる冬は特に注意が必要です。



入浴に伴うヒートショック予防策

- 入浴前に脱衣場と浴室を温かくしておく
- 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- 入浴前後にはコップ一杯の水分補給をする
- 入浴前のアルコール、食後すぐの入浴は控える
- 家庭内で「見守り体制」をつくる
- 浴室に手すりを設置する　など

各種お問い合わせ・お申込み先
足立区地域包括支援センター千住本町　☎03-3888-1510