

ほしが丘町内会 広報誌
2022 年 10 月 発行

hoshigaoka.teine@
gmail.com



きらぼし

【ご報告】10/15(土)夜間安全パトロールを実施しました (生活安全部より)

10/15(土)に、会員様や北海道警察様のご協力のもと夜間安全パトロールを実施しました。ボランティアでご参加いただいた会員の皆様、誠にありがとうございました。

今後も定期的の実施する予定ですので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、特に不審な点や物の破損等は見当たりませんでした。



【お知らせ】不審者の出没について (生活安全部より)

町内会あてに、不審者情報が寄せられております。

目撃場所：町内会区域内

目撃時期・時間：9月下旬の18時過ぎ

内容：やや身長高めの男性と思われる者が、家の裏側（家と家の間）をウロウロしている。

北海道警察様にも情報提供し、夕方～夜間の見回りを強化していただいておりますが

各ご家庭におかれましても、今一度、戸締り等の防犯対策の徹底をお願いいたします。



【お知らせ】10/16(日)町内一斉清掃を実施しました (環境部より)

10/16(日)に実施しました町内一斉清掃では、久しぶりの1工区・2工区合同開催となりました。当日は、秋晴れの温かい日差しの中、約190人とたくさんの方に参加して頂き町内の道路や公園の清掃を実施しました。ご協力いただきありがとうございました。またイベントを開催する際には皆様のご参加をお待ちしています！



【お知らせ】ゴミ BOX の強風対策アイデアを募集（環境部より）

現在、町内 39 箇所に設置しているゴミ BOX のうち、電柱等に隣接している箇所はゴムバンドを電柱に巻き付けて強風等で倒れたり・飛ばされないよう対策を行っていますが屋外で使用していることもあり 1 年経たずにゴムバンドが劣化・断裂する事例が多く見受けられます。しかし、当町内のゴミ BOX はすべて公道上に設置されているため、ゴミ BOX を針金等で電柱に括る方法や重量のあるゴミ BOX に交換することができないのが現状です。（歩行者・車両・電柱のメンテナンスや消火活動の妨げとなる恐れがあるため）

そこで、ぜひ会員の皆様より強風対策アイデアを募集させていただきたいと考えています。現在のゴミ BOX を使用しつつ強風対策を行えるアイデアやおすすめ商品をご存じの方はぜひ町内会メールにてお知らせください！

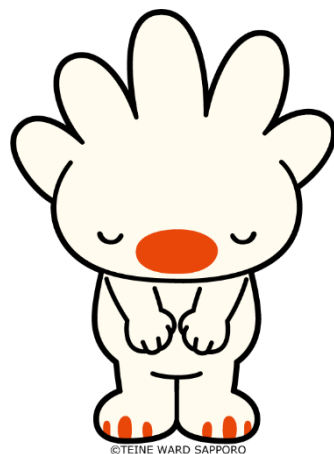
「こんな商品はどうでしょう？」「こういうのを使用しているゴミステーションを見たことがある」などお気軽にお知らせください。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

【お知らせ】夢トピア星置町内会連合会 資源回収終了のお知らせ（環境部より）

毎月第 4 日曜日に実施されています夢トピア星置町内会連合会の集団資源回収について、10 月回収分をもってほしが丘町内会での個別回収を終了することになりました。

今後、対象となる資源については、コスモプラザに設置された資源回収 BOX にお持ちいただけますようお願い致します。
会員の皆様にはこれまでご協力いただき誠にありがとうございました。

なお、マコトサービスの古紙回収は引き続き個別回収を実施します。



【お知らせ】9 月役員会 開催報告（総務部より）

10/9(日)夢トピアコスモプラザにて、以下の話題を中心に役員会を開催いたしました。

- 会員数報告
- 9 月収支報告
- 後期町内会費集金について
- 10 月夜間パトロールについて

【お知らせ】後期町内会費集金について（会計より）

10 月中旬から 11 月上旬にかけて、後期町内会費の集金を行います。
対象世帯の方には別途ご連絡をいたしますので、ご対応をよろしくお願い致します。



札幌市水道局からのお知らせ

上下水道料金のうち、水道料金の基本料金を減額します

札幌市では、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化している中、現在の原油価格の高騰や物価高騰に直面している市民の皆様の「生活支援」の取組を進めております。

この取組の一環として、家事用でお使いの方の水道料金の基本料金を減額いたします。

なお、このたびの減額に関するお手続きは**不要**です。

また、今回の減額について、水道局から電話や訪問をすることはありません。



① 減額の対象者

札幌市水道局から直接水道料金を請求している利用者※¹のうち、「**家事用**※²」で利用されている方が対象です。

※¹ 札幌市と給水契約を結んでいる方

※² お知らせ票でご確認いただけます。

対象 家事用(一般家庭用)

対象外 家事以外の用(事業用等)

お知らせ票(見本)

札幌市上下水道料金等のお知らせ 令和 4年(2022年) 11月 1日発行
令和 4年11月分: 使用期間 9月 2日~11月 1日 お客さま番号
札幌市中央区大通東11丁目 1732407
札幌市水道局 水道 太郎 様

今回ご請求金額	1,320 円
料金は用途 家事用	内 水道料金 0 円
口径 13 mm	下水道使用料 1,320 円
で計算しております。	訳 (上記の金額は消費税相当額を含んでおります。)
※ 今回料金の振替予定日は令和 4年12月 5日です。	
今回検針日 令和 4年11月 1日	今回指針 120
前回検針日 令和 4年 9月 1日	前回指針 100
メーター取替日	水道使用量 20 m ³
計メーター指針	汚水排水量 20 m ³
300イボ400	前回使用水量 20 m ³

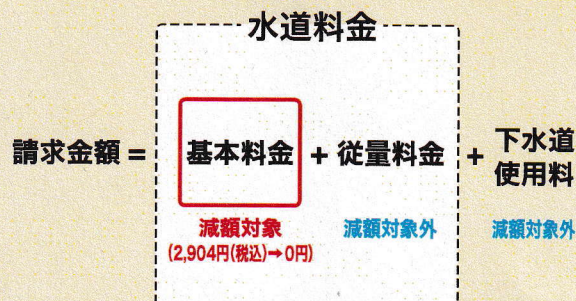
※ 今回のご請求金額は、家事用世帯のみを対象として、水道料金のうち基本料金を減額しております。詳細は「しずくも通信」をご確認ください。

水道メーター検針等業務委託者 ○○○○ 検針員 クッシー 900
問い合わせ先 TEL XXX-XXX-XXXX 検針員 クッシー 900

② 減額後の請求金額(イメージ)

令和4年10月・11月に水道メーターを検針した分の水道料金のうち、**基本料金を減額**します。

2,904円(税込)
(基本料金1,452円×2か月)



- 従量料金と下水道使用料は **減額対象外** です。
- 10月・11月に転居又は転入された場合は、基本料金が2か月分に満たないことがあります。
- 減額前の金額から基本料金を差し引いて請求いたします。(12月以降は通常の料金に戻ります。)

複数の世帯で1個のメーターを共用しているマンション等に入居されている方の水道料金の減額について

複数の世帯で1個のメーターを共用しているマンション・アパートに入居されている方につきましては、マンション等の管理会社等(管理会社、管理組合又は建物の所有者)が札幌市と給水契約を結んでおり、管理会社等から入居されている方の水道料金を一括してお支払いいただいております。

この場合は、札幌市と給水契約を結んでいるのが管理会社等であるため、管理会社等に請求する水道料金のうち、管理会社等が札幌市にお届けいただいている入居世帯数分の基本料金を減額いたします。詳しくは水道局のホームページをご覧ください。

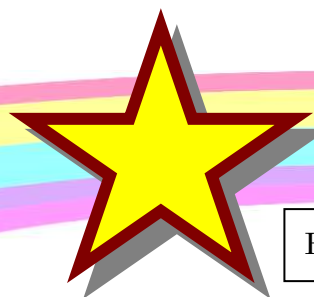
お問い合わせ

水道局電話受付センター ☎211-7770
(平日 8時45分~17時15分)

水道局ホームページも
ご確認ください。



子育てサロン いちばん星



R4年10月

子育てサロン「いちばん星実行委員会」
夢トピア星置町内会連合会；支援

10月から再開します！

あの暑かった夏が終わり、見上げればさわやかな秋の空ですね。「いちばん星」もコロナ感染者数の増加のため中止を余儀なくされていましたが、10月から再開します。まだ、感染が心配な状況もありますが、消毒、換気に充分に取り組みながら開催することにしました。詳細は下記の通りです。スタッフ一同で皆さんをお待ちしていますので、遊びに来てくださいね！

10月～3月までの予定

※原則、第4月曜日です

10月24日(月)

11月28日(月)

12月19日(月)

※この回は第3月曜日

1月23日(月)

2月27日(月)

3月27日(月)

- ・10月は、「ハロウィン！」
- ・11月は「歯の健康講座」
- ・12月は「クリスマス会」
- その他、自由あそび
- ・プラレール
- ・おままごと遊び
- ・絵本読み聞かせ
- ・エプロンシアター
- ・パネルシアター
- ・ミニ講座
- などなど・・・

会場；夢トピアコスモプラザ

手稲区星置1条1丁目

時間；午前10時～11時まで

(受付は9時45分から)

- ★ 保護者の方は、マスクの着用をお願いします。発熱など体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。
- ★ 参加対象者は就学前のお子さんと保護者の方です。
- ★ リサイクルコーナーを再開します。

・今後、コロナウイルス感染拡大が心配される場合は開催を中止させていただく事もありますので、ご了解ください。ご不明の点は下記にお問い合わせ願います。・蜜を避けるため人数制限をさせていただいております。ご理解お願いいたします。



スタッフによる大型絵本の読み聞かせやプラレールで自由あそび、「どれだけ大きくなったかな？」など楽しい時間を過ごしています。

子育てサロン「いちばん星」実行委員会代表 齊藤茂子 TEL: 694-2844

手作り講習会

主催；夢トピア星置町連女性部

アイヌ刺繍のコースター作り



日時;10月 31日(月)

10:00～12:00

場所;夢トピアコスモプラザ

定員;10 名

料金;500円(当日いただきます)

内 容

- ① カラフルなアイヌ刺繍の
コースターを作ります
- ② 2～3 枚を作成予定
サイズ(10×10センチ)
- ③ 材料(当方で準備しているもの)
布(刺繍面の布と外枠の布)
刺繍糸(色を数色)・チャコペン・消
しゴム等)
※ご自身で使いたいものがあれば、お持ちい
だいても構いません
- ④ ご持参いただくもの
裁縫道具；縫い針、はさみなど、特に縫い針
は刺繍糸が通りやすい太さで長目のもの
- ⑤ 筆記用具

【お申し込み方法】

下記へ電話でお申し込み願
います。

10月25日(火)

10:00～11:00

夢トピアコスモプラザ

684-3588

問合せ先；

夢トピア星置町連女性部

齊藤茂子(694-2844)

(090-2816-1877)

大槻宣子(681-5351)

下田靖子(090-2694-9098)

医療費の還付金

ATMでうけとりは **サギ**

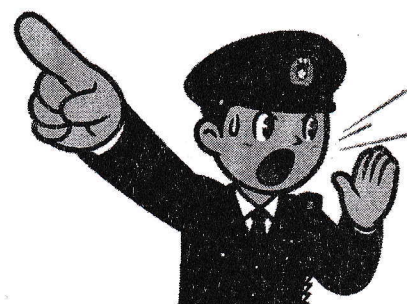


手稲区役所の職員を名乗る者から「医療費の還付金がある」という電話が手稲区内の多数のお宅にかかっています。会話を続けると相手はATMへ向かうよう指示してきます。

手稲区役所では還付金の手続きでATMを操作していただくことはありません。還付金の受け取りのためにATMへ向かうよう言われたら、**すぐに電話を切って警察に通報して下さい。**

詐欺電話が来たら

『#9110』



手稲区役所・手稲警察署

道 社 協 第 9 8 6 号
令 和 4 年 9 月 1 6 日

各 町内会長 様

北海道社会福祉協議会
社 会 福 祉 研 修 所
所 長 野 村 宏 之

令和4年度「介護に関心がある方のための入門的研修」の開催について（ご案内）

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃から、社会福祉研修所の運営につきましては、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、標記研修を、令和4年10月から12月にかけて、北海道内14箇所で開催いたします。

つきましては、ご多忙のところ恐縮に存じますが、貴会関係者及び介護に興味・関心のある方等にご周知いただきますよう、特段のご配慮をお願い申し上げます。

記

1 送付内容

案内チラシ《「申込用記入欄」付》…………… 30 部

2 研修の概要

（1）対象

介護未経験者で介護に興味・関心のある方

（2）日程

①基礎講座＋入門講座（計4日間） もしくは ②基礎講座のみ（約3時間）

（3）開催日・会場

令和4年10月から12月にかけて、北海道内14箇所で開催

（4）受講料

無料

（5）参加申込方法・締切

・本会ホームページの入門的研修専用ページ (<http://hf.jc.jp/nyumon/>) にアクセスし、「受講申込フォーム」よりお申込みください。

もしくは、「案内チラシ《「申込用記入欄」付》」の「申込用記入欄」に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送によりお申込みください。

可能な限り、「受講申込フォーム」からのお申込みをお願いします。

・申込締切は、各会場初日の10日前です。

・受講決定者には、申込受理後、「受講決定通知」をお送りします。

研修部研修課
TEL : 011-241-3979
FAX : 011-271-0459



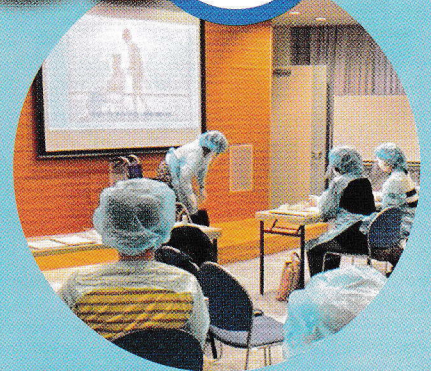
介護に関心がある方のための



「入門的研修」



「介護に関心がある方のための入門的研修」は、日常生活で役立つ介護の基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。介護に関心がある方、介護の仕事に興味がある方であれば、どなたでも無料で受講できます。厚生労働省が定める研修で、研修修了者には、修了証明書が交付されます。



参加費無料

無料で介護の基礎知識、技術を学ぶことができます。

道内14地区で開催

お住いのまち、近くの地域で受講することができます。

新型コロナ対策

講義は感染対策に十分配慮し、DVD教材を使用します。また、研修アドバイザーの指導のもと、演習を実施します。

求職活動の実績

ハローワークで求職中の方は、雇用保険の失業認定に必要な求職活動の実績になります。

ステップアップ

研修修了者は、介護職員初任者研修、生活援助従事者研修課程の一部が免除されます。

就労支援

研修修了後、介護の仕事を希望する場合、福祉人材センター・バンクによる就職相談など就労をサポートします。

対 象

介護未経験者で介護に興味・関心のある方

※定年等により退職予定の方、子育てが一段落した方、学生、介護の仕事を検討している方などは、ぜひお申込みください。

日 程

- ①基礎講座＋入門講座 計4日間
もしくは
- ②基礎講座のみ 約3時間

受講料

無 料

※テキスト代も無料

定 員

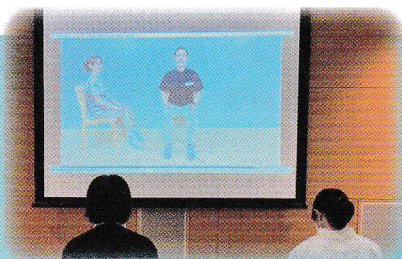
各30名
(札幌市100名)

※先着順

申込先

北海道社会福祉協議会

※ホームページの受講申込フォーム、FAX、郵送



主催：北海道保健福祉部高齢者支援局高齢者保健福祉課
(受託者 社会福祉法人 北海道社会福祉協議会)

協力／一般社団法人北海道介護福祉士会、公益社団法人北海道社会福祉士会、
一般社団法人北海道・札幌市認知症介護指導者ネットワーク「リラネット」

開催日・会場、カリキュラム等の詳細は、内面をご覧ください。



開催日程・会場



開催地区	開催地	開催日 ※いずれも令和4年	会場
石 狩	札幌市	12月10日(土)～13日(火)	かでの 2.7 4階 大会議室等
渡 島	函館市	11月29日(火)～12月2日(金)	函館アリーナ 1階 多目的会議室A
檜 山	せたな町	12月6日(火)～9日(金)	北檜山総合福祉センター(元保育所) 1階 研修室
後 志	岩内町	10月25日(火)～28日(金)	岩内町老人福祉センター 2階 会議室1等
空 知	岩見沢市	11月15日(火)～18日(金)	岩見沢コミュニティプラザ 2階 多目的ホール
上 川	名寄市	10月4日(火)～7日(金)	名寄市総合福祉センター 1階 多目的ホール
留 萌	留萌市	11月1日(火)～4日(金)	パワスポ留萌 1階 視聴覚室
宗 谷	稚内市	10月26日(水)～29日(土)	稚内総合文化センター 2階 美術室
オホーツク	網走市	11月2日(水)～5日(土)	オホーツク・文化交流センター 3階 学習室
胆 振	室蘭市	10月18日(火)～21日(金)	室ガス文化センター 4階 大会議室
日 高	浦河町	12月22日(木)～23日(金) 12月26日(月)～27日(火)	北海道日高振興局 地下1階 地下会議室
十 勝	帯広市	12月5日(月)～8日(木)	北海道新聞帯広支社 2階 大会議室
釧 路	釧路市	11月8日(火)～11日(金)	道東経済センタービル 3階 研修室
根 室	根室市	12月13日(火)～16日(金)	根室市総合文化会館 2階 第2講座室

高齢の方や障害のある方が
不自由に感じていることが、
少し理解できたと思う。

過年度 受講者の声

車いすや杖、防護具を
実際に使ってみることができたのは、
貴重な経験だった。

支援を必要としている人たちがいて、
自分にも何かできることがあるかも
しれない、という気持ちが生まれた。

演習の時間がとても良かった。
現場に立っている方の実体験や
コメントはとても心に響き感動する。



研修カリキュラム



日 程		内 容		
1 日 目	開 会	9：15～ 9：30	○開講式	
	基 礎 講 座	9：30～11：00	○介護に関する基礎知識【講義】	
		11：10～12：40	○介護の基本【講義・演習】	
	2 日 目	入 門 講 座	13：30～15：30	○基本的な介護の方法①【講義】
15：40～17：40			○基本的な介護の方法②【講義】	
9：30～12：00			○基本的な介護の方法③【講義】	
13：00～16：30			○基本的な介護の方法④【講義・演習】	
9：30～11：30			○障がいの理解【講義】	
12：30～16：40			○認知症の理解【講義・演習】	
9：30～11：30			○介護における安全確保【講義】	
説 明			11：35～12：35	○北海道福祉人材センターによる説明
閉 会			12：35～	○閉講式・修了証明書授与





- 基礎講座と入門講座からなるカリキュラムです。カリキュラムは全会場同一です。
- 4日間すべてのカリキュラムを受講された方に、修了証明書を交付します。
- 基礎講座(約3時間)のみの受講も可能です。基礎講座のみの受講の場合、基礎講座の修了証明書を交付します。

留 意 事 項

- 会場までの交通費、昼食、飲み物等は、各自でご負担いただきます。筆記用具もご持参ください。
- 2日目は、演習(実技)を実施するプログラムがありますので、動きやすい服装でご参加ください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ソーシャルディスタンス等に十分配慮し、研修を実施します。
- 研修受講中は、マスクを着用してください。
- 当日37.5℃以上の発熱がある方、または体調不良の方は、受講をお控えいただきますようお願いいたします。



参加申込方法・締切

- 受講をご希望の方は、次のいずれかの方法によりお申込みください。
- ① 北海道社会福祉協議会ホームページの入門的研修専用ページにアクセスし、「受講申込フォーム」に入力する。【*裏面参照】
- ② 裏面の「申込用記入欄」に記入し、FAXまたは郵送により送付する。
 - ・申込締切は、各会場初日の10日前です。先着順のため、定員になり次第受付を終了します。
 - ・受講決定者には、「受講決定通知」をお送りします。





FAX 011-271-0459

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7 3階
北海道社会福祉協議会 研修部研修課 (TEL 011-241-3979)

介護に関心がある方のための入門的研修 申込用記入欄

受講する開催地（いずれかに○をつけてください。）

札幌・函館・せたな・岩内・岩見沢・名寄・留萌・
稚内・網走・室蘭・浦河・帯広・釧路・根室

受講する日程（どちらかに○をつけてください。）

①基礎講座＋入門講座（計4日間） ・ ②基礎講座のみ（約3時間）

フリガナ			昭和・平成
氏 名	男・女		生年月日
			年 月 日
住 所	郵便番号	〒	
	市町村名	市 ・ 町 ・ 村	
	市町村名以降		
T E L		F A X	
Eメール			
備 考			

※個人情報は、本研修の運営管理にのみ使用します。修了証明書に記載するため、生年月日をご記入ください。

社会福祉法人 北海道社会福祉協議会

ホームページ：入門的研修専用ページ

【URL】 <https://hfjc.jp/nyumon/>

【QRコード】



社会福祉法人

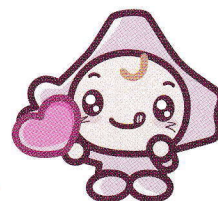
北海道社会福祉協議会

ホームページ

<http://www.dosyakyo.or.jp/>

Facebookページ

<https://www.facebook.com/dosyakyo/>



認知症への理解 地域での見守り・支え合いの

仕組みづくり

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの町内会・自治会で、様々な活動が制限されました。

特に、地域で認知症の方を介護される家族は、自粛生活のために認知症が進み、目を離すことができなくなったと訴えています。

認知症を正しく理解して、地域で暮らすひとり暮らしの高齢者をはじめ認知症の方や介護する家族が住み慣れたまちで、暮らし続けることのできる安心・安全な地域づくりをすすめませんか。



～あなたのまちに合った見守りをすすめましょう～

見守り活動には、「周囲からの見守り」、「見守り訪問」などがあります。
そのためには“日ごろのつながり”が大切です。



「周囲からの見守り」は、日々の生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じた時に、関係機関等に連絡・相談する見守り活動です。地域での幅広い気づきを目的とし、見守り対象者を特定する必要はありません。一方で、支援を拒否している人や、少し気掛かりな人などをさりげなく見守る場合に有効な見守り方法です。日常生活を送る中で、住民同士が互いにさりげなく気づかい合い、見守り合う関係も見守りと言えるでしょう。

「見守り訪問」は、定期的に安否確認や声かけが必要な人を対象者として、町内会でよく話し合い決めましょう。最初から、多くの方の見守りを始めるのは負担になりますので、無理のない範囲で設定しましょう。

つながりは 日ごろの挨拶から

- 日々の挨拶はとても大切です。
- 「お変わりありませんか」などの日常のさりげない挨拶の積み重ねから信頼や絆が生まれてきます。
- 回覧板やゴミ出しは挨拶する良い機会です。

認知症について 理解する

- 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。
- 正しく理解しましょう。
- 早い気づきと対応が大切です。



地域では 小さな気づきから

- 認知症の人には、日々の生活の中で、「あれっ?」「どうしたのかな?」といった小さな気づきが大切です。
- 見かけたときは、ご家族、町内会の役員や民生委員等に連絡しましょう。

地域で見守る

- 定期的な声かけが必要な人には、町内会でよく話し合い、相手の意向を尊重しながら見守りの方法を決めましょう。
- サロンなどの交流の場での見守りもあります。
- 地域で見守る仕組みを話し合いましょう。

見守りのポイント

あなたのまちにあうのは、
どんな見守り？



周囲からの

見守りのポイント

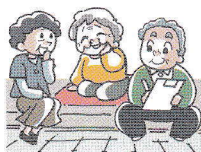
- ✓ 新聞、郵便物が溜まっていませんか？
- ✓ 回覧板がきちんとまわっていますか？
- ✓ カーテンが開閉されていますか？
- ✓ 洗濯物が取り込まれていますか？
- ✓ 除雪されていますか？
- ✓ 部屋の電灯の様子が不自然ではありませんか？
- ✓ 業者らしき人物が頻繁に出入りしていませんか？
- ✓ 異臭がしていませんか？
(ゴミ出しをしていますか？)
- ✓ 認知症が疑われる様子はありますか？
- ✓ 生活パターンに急な変化はありませんか？

見守り訪問活動のポイント

- ✓ 訪問前に活動を周知しましょう
- ✓ 最初は町内会長や民生委員・児童委員と一緒に訪問し、挨拶は自己紹介と要件を手短かに
- ✓ 玄関先や居間、相手が安心する場所で会話を
- ✓ お互いの共通点を見つけ、相手の関心ごとや身近なことを話題にし、話しやすい雰囲気で
- ✓ 訪問回数を重ねて少しずつ情報を得ましょう
- ✓ 会話から心配ごとなどを聞き取りましょう
- ✓ 相談は親身に聴き、一人で抱え込まず対応しましょう
- ✓ 次回訪問の日時を決めるようにしましょう

活動の担い手づくり

訪問見守りは、福祉部員や班長などの町内会役員で活動する方法もありますが、見守りチームを結成したり、対象者の近隣で身近な方をお願いするなど、さまざまな方法で多くの皆さんに協力してもらいましょう。



見守り対象者の把握、名簿の作成

見守り活動では、対象者の個人情報が必要になります。民生委員・児童委員、社会福祉協議会や行政などと協力してすすめましょう。対象者には、見守り活動に取り組むことを説明し、日ごろの見守りや災害時のために個人情報を活用することを理解してもらい、はじめは必要最低限の情報を集めましょう。また、集まった情報を地域の地図に書き込み「支え合いマップ」を作ってみると効果的です。

見守りで異変に気づいたら！

見守り活動中に「何か変だな!？」と感じたときは、町内会役員や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに連絡・相談しましょう。



地域の事例 ①

福祉見守りボランティア事業ご近所さん

北区あいの里Cステージ町内会(137世帯)では、「福祉見守りボランティア事業」を10年前にスタート。要支援者1名をサポート2~3名で支援する体制でマッチングし、14名をサポート。支援内容は、日常の見守り、困りごと相談、緊急支援、ゴミ排出等。ご近所さんの感覚で、自然に要支援者を見守る体制が根付き、住民同士が「見守り」「見守られ」、互いに支え合う意識が生まれました。民生委員、住民、新聞配達員、ゴミ出しでの出会いが情報収集の場になります。胆振東部地震で停電、断水が続いた際、見守り活動により、災害を乗り越えることができました。

出来る人が、出来る時に、お互いが負担にならない様にそっと見守り見守られ、一人の力は小さくても、皆の力が集まれば大きくなります。

まずは一歩踏み出してみましょう！

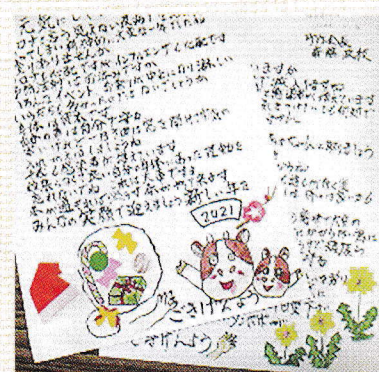


地域の事例 ②

絵手紙で高齢者に励ましのお便り

千歳市東郊町内会(274世帯)では、「体調はお変わりありませんか」と切り絵やイラストを添えた手書きの手紙を役員の皆さんで作成し、町内の高齢者160世帯にお届けしています。

コロナの影響でサロン活動が自粛になったことがきっかけで、はじめはサロン参加者30名だけでしたが、町内会の高齢者世帯の皆さんにも絵手紙を届けることにしました。手紙を受け取った86歳のひとり暮らしの女性から、「こんなに温かいお手紙をいただいて気持ちが癒されました。ありがとうございました」と涙ながらにお電話をいただいたそうです。



認知症を正しく理解して、早期発見につなげましょう

認知症を来す病気

アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってくる。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。

〔認知症の原因の多くを占める〕

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、ネットワークが壊れる。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりする。

レビー小体型認知症

異常なタンパク質の塊が脳の中に現れることで起こると考えられている。パーキンソン症状(手足の震えなど)や幻視を伴い、日や時間により症状の変動が大きいのが特徴。初期には記憶が保たれていることが多い。

前頭側頭型認知症

原因不明で、脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚や言語の理解を司る「側頭葉」が縮んでいく。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動をとる特徴がある。

その他、アルコールの長期多飲も認知症の原因となります。高齢者では上記の病気が複数重なることも稀ではありません。

認知症の症状【中核症状】

(脳の細胞が壊れて直接起こる症状)

記憶障害…体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。

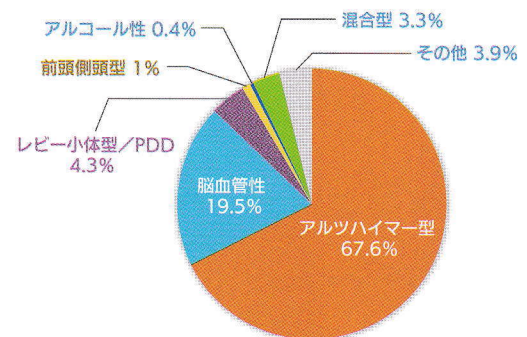
見当識障害…時間や季節の感覚が薄れる。道に迷う。周囲の人との関係がわからない。

失語、失行、失認…聞く、話す、読む、書くなどのことばの機能障害、着替え、箸の使い方などの日常の動作ができない、色や物の形、用途や名称がわからない。

注意障害…集中力が続かない。気が散って1つのことに集中できない。複数のことを同時にできない。

実行機能障害…調理の手順が分からなくなるなど、計画を立て、段取りができない。

認知症を来す病気の内訳



令和元年6月厚生労働省『認知症施策の総合的な推進について』参考資料より

家族がつくった認知症 早期発見のめやす

check

もの忘れがひどい

- ✓ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ✓ 同じことを何度も言う・問う・する
- ✓ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ✓ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

check

判断・理解力が衰える

- ✓ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ✓ 新しいことが覚えられない
- ✓ 話のつじつまが合わない
- ✓ テレビ番組の内容が理解できなくなった

check

時間・場所がわからない

- ✓ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ✓ 慣れた道でも迷うことがある



check

人柄が変わる

- ✓ 些細なことで怒りっぽくなった
- ✓ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ✓ 自分の失敗を人のせいにする
- ✓ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

check

不安感が強い

- ✓ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ✓ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ✓ 「頭が変になった」と本人が訴える



check

意欲がなくなる

- ✓ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ✓ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ✓ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

認知症の理解のためにお伝えしたいこと

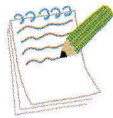
受診にむけて準備しましょう

医師に渡せるようにコピーをとっておくと便利です。

①基本情報

※以下の内容をメモしていきましょう。

- 現在治療中の病気：病名（いつから、症状、飲んでいる薬など）
- 過去の病気：脳の病気や頭部のケガ、心臓や肺の病気、手術をした病気など
- 生活史：学歴、職業、趣味、社会的交流、発症前のストレスとなる出来事の有無など
- 生活習慣：食習慣、運動習慣、酒、タバコなど



②認知症症状

※「いつから」「どんな様子」なのか、具体的に伝えましょう。

- 「もの忘れ」の具体例とその頻度
- 食事（食欲、食べ方の変化、料理の失敗など）
- 排泄（便秘、排尿障害、排泄の失敗など）
- 睡眠（不眠、眠りすぎる、夢をみて大騒ぎをしたなど）
- 清潔（不潔になった、お風呂に入りたがらないなど）
- 生活上で気になること・違和感があること
 - 性格の変化（怒りっぽい、億劫がるなど）
 - 同じものを何個も買いこんでいる
 - 小銭がたくさん財布にたまっている
 - 車の運転が急に下手になった
 - 行き慣れているはずの道に迷ってしまった

受診時の心構え

- はじめての診察室では、本人も家族も緊張すると思いますが、**焦らずゆっくり**、本人が自然に行動できるように家族は見守りましょう。
- **医師と本人が話せるように**、家族は本人の発言を待ちましょう。
- 病院によっては「本人だけ」「家族だけ」と分けて話をする場合もあります。
- ついつい家族自身が困っていることばかり話してしまう場合があります。まずは、**本人が困っていること**を話しましょう。



※通常は、初回受診日には診断がつかません。何回かの検査を経て**数週間後に結果**が出る人が多いです。

あなたも認知症サポーターに

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心・安全に暮らせるように、地域における認知症の理解者・支援者（認知症サポーター）を養成する「認知症サポーター養成講座」が全国で行われています。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方々が受講されています。



認知症カフェ（オレンジカフェ）

「オレンジカフェ」は、認知症の人とその家族、また、地域の人、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加して、お茶を飲みながら話をしたり、相談をしたり交流を深める「集いの場」です。家族の孤立を防ぎ、地域住民に認知症について理解を促す目的があります。



家族からの相談事例

車の運転と認知症

Q 夫の車の運転が心配です（70代妻）

夫（74歳）は認知症の診断は受けていませんが、もの忘れが増えてきました。この頃、夫の運転が心配になってきました。よく知っているはずの道なのに、間違えて時間がかかってようやく着くこともあります。車庫入れの際、少し擦ったり、広い駐車場では車を置いた場所がわからず探すこともあります。運転の事を話題にするとすぐ不機嫌です。でも、買い物などに車は便利なので、運転する時は必ず私が隣に乗り注意しながら外出しています。車の運転は続けて良いのでしょうか？

A 後悔しないように早めの決断を！

車の運転は今すぐにでもやめた方が良くと思います。私のように後悔しないためにも、すぐにでも手を打つことです。私の主人は人身事故だけは免れましたが、物損事故で多額の金額を使いました。でも、相談者のご主人はまだ受け入れることができないのです。車が好きで大型車両に乗っていた私の主人も同じでした。車を手離した後も、また車を買おうと言ってきかず説得に時間がかかりました。まずは家族で話し合い、早く行動を起こしてくださいね。（介護者）

※当パンフレットは令和4年8月4日開催の町内会活動実践者研修会「シリーズ②認知症への理解～地域での見守り・支え合いの仕組みづくり」の内容を参考に作成しています。

※参考文献

厚生労働省ホームページ、認知症の人と家族の会「ガイドブック」「支援ガイド」、札幌市認知症ガイドブック、札幌市社会福祉協議会「見守りのすすめ」、札幌認知症の人と家族の会「私の手帳」「お困りごと相談18選」

発行日 令和4年9月

発行 一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目

北海道社会福祉総合センター

TEL011-271-3178 Fax011-271-3956

E-mail: info@d-choren.or.jp

北海道町内会連合会

検索

2022年7月1日
会員戸数 2,354戸



星のまたたき

住民同士、心のふれ合うあたたかなまちにしましょう。

発行
夢トピア星置町内会連合会広報部

令和4年10月16日発行

第381号

【お知らせ】星のまたたきは令和5年1月号より、第1日曜日発行となります。



夢トピアのホームページがスタート

夢トピア星置町内会連合会（町連）のホームページがスタートしました。

環境、防災、除排雪など、様々な地域の情報を発信します。

このホームページは町連が自前で作成、運営することにより、災害時の避難所開設、パートナーシップ排雪の日程変更なども迅速に情報提供できることが期待されます。

広報誌「星のまたたき」、回覧、掲示板とホームページがそれぞれの特徴を生かして、町連や札幌市、関係機関や団体の情報を皆さんに提供していきます。

更に、災害情報等の緊急の連絡を各町内会に発信する「緊急メール配信」（町連生活安全部所管）も9月から新たにスタートしています。

町連では今後、それぞれの情報手段を運用しながら改善を図り充実したものにしていく考えです。

町連ホームページは、次のQRコードをスマホで読み取るか、パソコンやスマホにURL（<https://yume49863.wixsite.com/my-site>）を入力することで閲覧できます。



札幌市消防局が 自動消火装置設置費助成中

最大 **28,700 円** 助成！！



高齢者世帯では「こんろ」・「ストーブ」が原因の火災が多数発生しています。

札幌市では、自動消火装置の普及を促進し、住宅火災による高齢者の被害軽減を図るため、高齢者世帯に対し、こんろ・ストーブ火災に対応する自動消火装置の設置費用を助成しています。

自動消火装置とは

火災の熱を感知し、自動で液体や粉末の消火薬剤を放射する簡易な消火装置です。複雑な配管施行や電気工事は必要ありません。

【助成対象】市内に居住する65歳以上の高齢者のみで構成される世帯

【助成台数】1世帯につき2台まで

【助成額等】購入と設置にかかった費用のうち、9割を助成

（助成限度額は1台あたり28,700円。超過分は全額自己負担）。

※助成台数の予算に上限あり。年度予算の上限に達した場合は終了します。

登録販売店を通じて助成金の申請ができます。

お問い合わせは

札幌市消防局のホームページ、または、市内の各消防署、出張所へ（出張所は職員不在の場合あり）



助成金のホームページのQRコード

まずは登録販売店に連絡
すれはいいんだね



11月18日(金)

相続に関する無料相談会を実施します。

主催：札幌法務局 後援：札幌市

不動産登記推進イメージキャラクター
「トウキツネ」要
予約

札幌法務局では、遺言・相続に関すること（税に関することを除く）を弁護士等に相談できる無料相談会を実施します。

日時：11月18日(金) 10時から15時まで（12時から13時除く）

場所：札幌第一合同庁舎2階講堂（北区北8条西2丁目1-1）

注意

- ・電話での相談はできません。・相談員は指名できません。
- ・予約制ですが、場合により相談開始時刻が遅れる場合があります。
- ・予約時刻までにお越しにならないと、相談が受けられない、または相談時間が短くなることがあります。
- ・相談の内容等により、相談の順番が前後することがあります。
- ・マスク着用、手指消毒、検温など新型コロナ対策にご協力いただきます。
- ・発熱、咳、咽頭痛など症状がある方は相談会をご利用いただけません。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため相談会を中止することがあります。

以上の注意事項に同意いただける方のみ予約ができます。

予約受付：11月7日(月)から10日(木)

8時30分から17時15分まで

お申し込みはこちら

札幌法務局民事行政部民事行政調査官室

予約ダイヤル（このダイヤルでは、相談することはできません。）

011-709-2311（内線2153）

★女性部からのお知らせ

① 10月24日(月) 10:00~11:00 子育てサロン「いちばん星」再開します。

場所：夢トピアコスモプラザ1階

内容：ハロウィンを楽しもう！他、自由あそび、絵本読み聞かせ

② 10月31日(月) 10:00~12:00 手作り講習会「アイヌ文様コースター」

場所：夢トピアコスモプラザ1階

定員：10名

※詳細は女性部長 齊藤茂子へ問い合わせ願います。694-2844



KOBAN情報

特殊詐欺の被害情報が後を絶ちません！

「区役所職員をかたる男」からの「医療費を還付するという電話」

9月26日、札幌市手稲区に居住の60歳代女性宅に、区役所の職員を名のる男から「医療費の還付金があります。」と電話があり、翌27日、「近くのゆうちょ銀行のATMに行き手続きをしてください。混んでいるので午後5時10分に手続きをしてください。」などと電話があり、男の指示どおりATMを操作して約46万円をだまし取られる還付金詐欺被害が発生しました。手稲区内では同様の詐欺電話を複数件認知しています。「ATMでお金が戻ってくる」は詐欺です。一人で悩まず、家族や警察に相談してください。

他にも、「滞納している税金を支払え」という「区役所をかたるウソの電子メール」が届いたなど、特殊詐欺の被害情報はなくなる気配がありません。ご注意ください。

詐欺犯は留守番電話に証拠が残るのを嫌います！

在宅中も留守番電話は「オン」で！！

支払いを求める電子メールや文書への対策は。

まずは#9110へ電話！！

あやしい連絡は#9110へすぐ電話！！

この広報紙はインターネットでも見る事が出来ます。
⇒ 北海道町内会連合会のホームページから正会員データベース、札幌市、手稲区、夢トピア星置町内会連合会と進んで、ページ下部の「星のまたたき」を選択してください。



QRコードはこちら。