

みま〜も

春・夏
2018 vol.8

おおたで暮らすアナタと支える人の地域情報誌 **みま〜も** Vol.8 2018年3月発行 発行/おおた高齢者見守りネットワーク「みま〜も」 企画・編集/スターツ出版(株)

私たち、みま〜もサポーターが行ってみました みま〜もステッカー探検隊 P.4



みま〜もステッカーは、あなたと街をつなぐ目印です!

みま〜もステッカーQ&A P.3

ほがらか情報局 P.8

季節の野菜で、カンタン料理!! P.10

みま〜もインフォメーション P.13



おおた高齢者見守りネットワーク



血圧が気になる方に

ALSOK あんしんケアサポート

皆様が住み慣れた、この大田区で笑顔で暮らし続けて
いただけるよう地域包括ケアのお手伝いをいたします。



訪問介護
サービス

デイサービス
グループホーム



居宅介護支援
サービス

緊急通報
サービス

家族介護支援
電話相談サービス

福祉用具
レンタル・販売



個人向け、企業・介護事業者向け・自治体向けの様々なサービスをご用意しています。

大田区内事業所

かたくり馬込(居宅・訪問)
山王1-5-24 レコール山王103

かたくり蒲田(居宅・訪問)
東蒲田2-1-13 アストラルHTK1F

かたくり久が原(訪問介護)
南久が原2-9-5 エーデル久が原101

かたくり久が原(居宅介護支援)
久が原5-22-13

かたくり六郷(居宅介護支援)
西六郷4-21-8

かたくりの里久が原(認知症デイ)
久が原5-22-13

かたくりの里六郷
(デイ・グループホーム)
西六郷4-21-8

かたくりの里多摩川(認知症デイ)
下丸子2-21-18 ロイヤルコート多摩川1F

かたくり福祉用具城南センター
西六郷4-19-15 パークサイド多摩川105号室

働く仲間、募集中!

グループホーム(※)やデイサービス等で働いて
いただけるヘルパーさんや介護員さん、福祉用具セ
ンターで働いていただける福祉用具専門相談員
さんを募集しております。※特に夜勤できる方大歓迎。

- 介護の仕事に興味がある方
 - 多くの人たちとふれあい、一緒に成長したい方
- 一緒に地域福祉に貢献していきませんか?
まずはお気軽にお問い合わせください。



ALSOK あんしんケアサポート株式会社
東京都大田区山王1-3-5 NTTデータ大森山王ビル

電話 **03-5414-5021**

ALSOK あんしんケアサポート株式会社 **検索**



ぜひ見つけてね!



みま〜もステッカー Q&A

まちづくりが元気! おおた

使える! 役立つ!

Q

みま〜もステッカーには
どんなことが書いてありますか?

A

「お茶のご用意があります」「図書館としてご利用できます」「健康で気になることがあればご相談にのります」など、内容は多彩! 専門的なお役立ち情報から、無料のお休み処としてご利用を促すものなど、その場所ならではのメッセージが発信されています。季節によって変わる内容もありますので、ぜひチェックしてみてください。

Q

みま〜もステッカーとは
どういった物ですか?

A

大田区の高齢者に関わる専門職や企業がまちづくりのために何かできないか、という思いから平成25年に「まちづくりが元気! おおた」事業が始まりました。その取り組みの一つである地域住民と専門職をつなげるためのツールが「みま〜もステッカー」なのです。

Q

みま〜もステッカーを見かけたら、
どうすればいいでしょうか?

A

「みま〜もステッカー」は、どうぞお気軽にお入りくださいの目印です。ぜひドアを開けて中に入れてみてください。「ステッカー見ました。お茶飲ませてください」「ひと休みさせてください」とひと声おかけいただくと、よりスムーズ。ステッカーの向こうには、新しいつながりや安らげるひとときがあなたを待っています。

Q

みま〜もステッカーは、
どこに貼ってありますか?

A

大田区内の「まちづくりが元気! おおた」事業に登録している事業所や企業は約90社。多くは店頭で「みま〜もステッカー」を貼っていますが、中には車やバイクに貼り、街を走っている事業所もありますよ。

みま〜もステッカーは、 あなたと街をつなぐ目印です!

お買い物の途中や散歩の道すがら、「みま〜もくん」のイラストがついたメッセージ入りの貼り紙「みま〜もステッカー」を見かけたことはありませんか?
今回は、「みま〜もステッカー」の成り立ちや、体験レポートをお届けします。



みま〜もくん みま〜もちゃん

ぜひ、ステッカーを探してみてください。
「ステッカー、見ました!」と、扉を開けて入ってきていただけることを、どの事業所も待っています。
「こんなこともしてくれと、いいのになあ〜」というアイデアも大募集中です!

片山 敬一 氏
NRE大森弥生ハイム 施設長



ファークロス薬局 あい 薬のこと介護のことお気軽にご相談ください!



みま〜もくんお薬手帳
ございます!



ご希望の方はお声掛けください。



薬剤師とケアマネジャーが
連携し、患者様の多様な
ニーズにお応えします。



大森北2-4-10 P2ビル1階

保険薬局部門
03-5762-8226

ケアマネジャー部門
03-5753-6580



株式会社ファークロス <http://www.pfarcos.co.jp/>

日本生まれ、
日本育ち。

防水型補聴器

補聴器で
世界初*
多用途形の
保護等級

防水・防じん
保護等級
IP65/IP68
(多用途形)

SPLASH
スプラッシュ

補聴器
当店は各医療機関・専門医・高齢者施設と
連携をしております
お気軽にご相談ください



認定補聴器専門店
(株) リオネットセンター城南
<http://www.rionet.co.jp>

営業時間: 午前10時~午後6時 定休日: 日曜・祝日

大森店 〒143-0023大田区山王3-1-11
電話 03-6429-8990 FAX 03-6429-8991

*リオン株式会社調べ(2014年6月)

カフェのようにふらりと立ち寄りたい

3.カインドケア Fine65+ 春日橋塾

⑤ 大田区大森北5-14-6-101
☎ 03-6459-6530
🕒 9:15~17:15
📅 土曜・日曜・祝日

どこかのオシャレなカフェ!? 充実のお茶コレクション



日本茶や紅茶だけでなく、おしるこやスープまで! 持ち込み歓迎! 珍しいお茶もいろいろご用意しています。

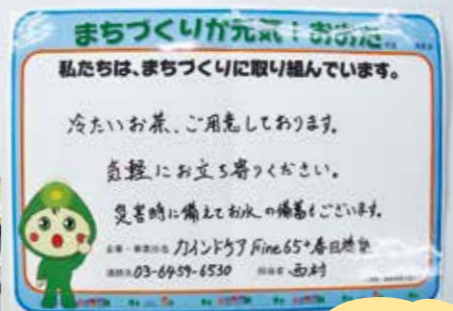
デイサービス利用者でないと...と思われがちですが、大丈夫! 12:30~14:00がおすすです。どうぞドアを開けてくださいね。

お茶いただきにきました〜と、お気軽に。

とっても上手! スタッフさんの手描きボード。



季節や天候に合わせて、毎日変わる“今日のおすすめ”。もちろん無料です。



葡萄屋ギャラリー 喫茶室

⑤ 大田区山王3-29-3
☎ 03-6429-7331
🕒 11:00~18:30 (L.O.18:00)
📅 月曜・火曜・木曜

紅茶Jr.アドバイザーによる厳選された紅茶はティーポットでたっぷりいただける。しっかりと深い味わいの英国焼菓子とセット(1,050円〜)にして、ゆっくり過ごしたい。



2Fはギャラリー

「みま〜もステッカー」のある場所は、本当に歓迎してくれるの? そんな疑問を解決するため、みま〜もサポーターが掲出店を直撃レポート! 地域の休憩スポットもピックアップ! ぜひ参考にさせていただきます。

大森地域



私たち、みま〜もサポーターが行ってみました

みま〜もステッカー 探検隊

みま〜もステッカー

薬剤師さんがやさしく答えてくれる

1.江島薬局

⑤ 大田区大森北1-37-2
☎ 03-3298-0269
🕒 (月~金) 9:00~18:30 (土) 9:00~14:00
📅 日曜・祝日

お医者様に何を質問すればいいのかわからない

先生にこんなこと聞いてもいいのかしら?

なんとなく疑問に思っていたことも、何でも聞けるわ

こういうの、助かるよね



受け取った検査結果でわからないところ、不明なことはありませんか? 私たちがご相談にのり、丁寧にお答えします。どうぞお立ち寄りください。

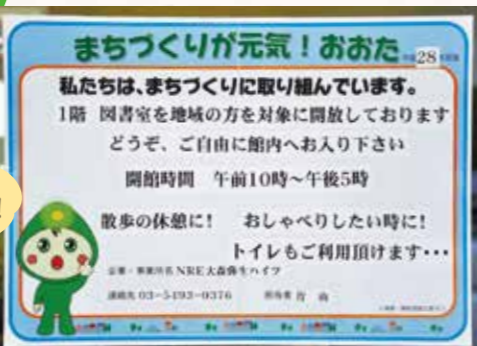
★お薬手帳をご持参いただくと、よりスムーズです

本が読めてお茶も飲めるフリースペース

4.NRE大森弥生ハイツ

⑤ 大田区大森北4-4-21
☎ 03-5493-0376
🕒 9:00~18:00
📅 年中無休 365日いつでもどうぞ

自由に入リできるなんて驚き!



返却期限もなく、借りっ放してもいいんですって

本のジャンルもいろいろ。選ぶのが楽しいわ

本物の図書館みたい!

散歩の途中でひと休みしたい時にちょうどいい



ご友人と一緒に麻雀卓のご利用も可能です。

本を見に来ました〜お茶いただけますか? トイレ貸してください etc...

私にお声がけください。自由に入リできますので、お気軽にどうぞ。映画会も開催しています。一度、のぞいてみてください。

カインドケア Fine65+ 春日橋塾

きぼう薬局

東武ストア 大森店

NRE大森弥生ハイツ



東武ストア 大森店

⑤ 大田区大森西1-9-12
☎ 03-5753-0303
🕒 休憩スペース9:00~21:00 ⑥無

ちょっとのお休みにちょうどいい休憩スペース(写真右)。入口のドリンク販売機は1杯70円からとリーズナブル。お腹がすいたらどれでも1個108円という人気の店内焼きたてパンがおすすめ。

さまざまな日々のお悩み、ご相談ください

2.きぼう薬局

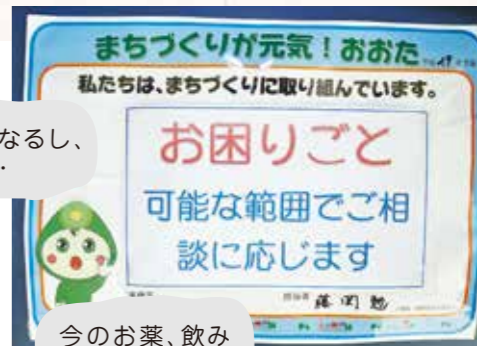
⑤ 大田区大森北5-10-15
☎ 03-5767-6964
🕒 (月~金) 9:00~18:00 (水曜除く) (水) 9:00~17:00 / (土) 9:00~13:00
📅 日曜・祝日

高血圧も気になるし、肥満気味だし...

もっと早く聞きにくれば良かった

相談しているうちに質問が次々浮かんでくるわ

見やすい資料もたくさん用意しています。自由に持ち帰ってください。



今のお薬、飲み続けて大丈夫?



持病やお薬、食事や体調管理についてなど、気にかかることはありませんか? 一人で悩まず、お気軽にご相談ください。親身になってお答えします。

★お薬手帳をご持参いただくと、よりスムーズです

広いスペースでゆっくりひと休み

7. ローソンホーム薬局 西蒲田店

④大田区西蒲田5-27-14 ☎03-5480-0503
 ⑨9:00~18:00
 ⑩日曜・祝日

中が見えて
入りやすい

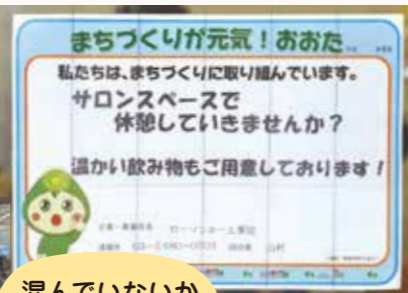
ゆったり座って処方箋を
お待ちいただける、くつろぎのスペース

テーブルもイスも
こんなに!

週1回でも
いいのに

月に1回、朝ヨガ開催
中! (参加費500円)
お電話かご来店時
にお申込みください。

月1回だから忘れないようにね!



混んでいないか
確かめられるわ



こういう場所って
ありがたいわ

「お茶飲みたい」「ひと休み
したい」と思ったら、
散歩や買い物の途中など、
お気軽にふらりとどうぞ。

32席の広々としたイトイン。
奥のオープンキッチンでは、
パンを焼いたり、おにぎりやお弁
当をつくっている。こだわりの
豆で淹れた竹丸珈琲(100
円〜)と一緒にどうぞ。

ローソン H蒲田 アロマスクエア店

④大田区蒲田5-37-1 ☎03-3739-5700
 ⑨イトインスペース
 〈月〜金〉7:00~19:00
 〈土・日・祝〉7:00~15:00

ローソンホーム薬局 西蒲田店

④大田区西蒲田5-27-14 ☎03-5480-0503
 ⑨9:00~18:00
 ⑩日曜・祝日

できれば文字も
大きくね

せつかくの目印だから、
見やすい場所に
貼ってください



みま〜もステッカーは「どうぞ♪」の合図。
見つけたら中に入ってみましょう

健康は、毎日のおいしい食事から

減塩しなくちゃと思う
けどむずかしくて。
こういうの助かるわ

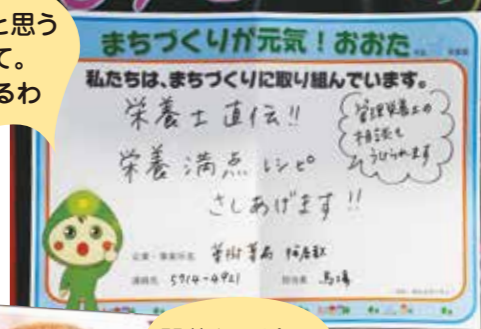
5. 薬樹薬局 梅屋敷

④大田区蒲田2-7-1 ☎03-5714-4921
 ⑨9:30~18:30
 ⑩日曜・祝日

月に一度、栄養講座も開催中!
一度、のぞいてみてください



みま〜もでおなじみ、管理栄養士さんによる「健康でおいしい家庭料理レシピ」
をさしあげます! 毎日の健康と献立づくりにお役立てください。



野菜たっぷり
でおいしそう!

★ホームページでも
レシピをご覧いただけます。

薬樹レシピ 検索

◆血圧◆血糖値◆コレステロール
◆中性脂肪◆女性向けなど、キ
ーワードで選べるレシピがたくさんあ
ります。

相談のります! つなぎます!

8. ベストケア デイサービスセンター 蒲田

④大田区仲六郷1-22-2 ☎03-6424-8070
 ⑨8:30~17:30 ⑩日曜・祝日

介護認定に
ついて知りたい

デイサービスはどう
すれば受けられるの?

どんなことでも
ご相談ください。

要介護と要支援
はどう違う?

相続などで
悩みがある

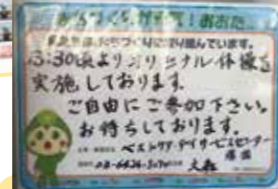
etc...

頼りになります!
専門家につなぎます!



ご相談ごとはありませんか?
デイサービスを利用されていない方も
どうぞ! 私にお声をおかけください。

参加自由!



昼食後13:30から簡単に
楽しい体操をやっています。
ご一緒にいかがですか?

飛び入り
歓迎!



焼きたてのパンを店内で味わってほしい
とイトインスペースを設置。パン購入
時「パンチコーヒーをお願いします」とい
えば10円でコーヒーをいただける。
※写真左のパンチゾーンの利用に限り
ます/蒲田本店のみのサービスです。

トーチドット ベーカリー 蒲田本店

④大田区西六郷1-2-14 ☎03-6424-5929 ⑨8:00~
 20:00(カフェL.O. 19:30)
 ⑩水曜



地域の皆様ともっと出会い、
つながりたいと考えています。
お気軽にどうぞ!

6. SOMPOケア ラヴィーレ羽田

④大田区東糀谷5-19-18 ☎03-5705-3181
 ※「介護予防体操」は朝10:00~1時間ほどの開催と
なります。詳しくはお問い合わせください。

ちょっと贅沢気分で介護予防

建物内もキレイ
で明るいわ



ようこそいらっ
しゃいました

緊張しちゃうけど、
入ってみましょう

介護予防体操は入居者だけでなく、地域の方もご参加いただけます(毎回4名)。
お電話で「介護予防体操に参加したい」とご一報ください。お待ちしております。



ぱっと見、しゃれた
ホテルみたいな
な入口ね

キレイ!
キレイ!

“季節に合わせたキャンペーン企画！”

～地域の専門職からの季節 ごとのメッセージをお届け～



2017年
7～9月
開催

熱中症予防キャンペーン

まちづくりが元気!おおた
だいじょうぶ?
今、疲れていませんか?
麦茶と冷やしタオルのご用意あります。
どなたでも休んでいってください!



◎大田区大森北4-5-1
☎03-6865-6853

おおもり語らいの駅

牧田総合病院が運営するコミュニティスペースです。カフェタイムと、企画や講座が開催されるチャレンジタイムがあり、子どもからお年寄りまで沢山の皆さんが利用しています。

まちづくりが元気!おおた
少し涼んでいきませんか?
冷たい飲み物
お出ししています。



◎大田区大森北1-15-14第11三井ビル2F
☎03-5753-3505

創建訪問看護
リハビリステーション大森
地域とのつながりを大切に「町を見守るナースステーション」として日々自転車を走らせ、訪問に回ります。街の嬉しい楽しいお話をしながら、皆さん一緒に大笑いしましょう!

冬の健康キャンペーン

2018年
1～3月
開催

まちづくりが元気!おおた
運動後30分以内の
タンパク質摂取で、
免疫力・筋力アップ!



◎大田区蒲田4-25-14
☎03-6424-4176

けんたくん大田店

配食サービス けんたくんは、食事のことはもちろんのこと、栄養、健康のお悩み相談を受けています。皆様が安心して暮らせる街づくりに向け、活動しております。街中では、ステッカーの貼ってあるバイクを見かけたらお声かけください。

まちづくりが元気!おおた
薬剤師直伝!
正しい保湿剤の塗り方
お教えします。



◎大田区大森北2-4-10-P2ビル 1F
居宅: ☎03-5753-6580
薬局: ☎03-5762-8226

ファークロス薬局あい

住み慣れた地域で、子どもから高齢者まで、皆様が笑顔になる暮らしのお手伝い致します。薬剤師とケアマネジャーが連携して多様なニーズにお応え致します。薬・健康・介護のこと、ご相談ください。

バックナンバー紹介



2017年秋・冬号

VOL.7



特集
防災

「もし、災害が起きたら?」備えて安心の防災グッズの紹介や医療・福祉・介護の専門職が考えた「もしも」に備えるチェックリスト付。

2017年春・夏号

VOL.6



特集
みまもステーション
仕掛人に聞く!

いつでも誰でも参加できるサロン活動「みまもステーション」を紹介。草花を育てたり、手話ダンスをしたり、金曜日には500円ランチを提供するなど活動は多彩。

2016年秋・冬号

VOL.5



特集
みまも体力向上委員会、
楽しく活動中!

地域の皆さまの健康増進を目的に活動している「みまも体力向上委員会」。委員会メンバーが、毎週火曜日に行う公園体操を紹介。

フリーペーパー「みまも」では、毎号さまざまな特集を組んでまいりました。過去の特集を一部ご紹介いたします。希望者にはバックナンバーを差し上げます。
※数に限りがございます。

◎みまもステーション(アキナイ山王亭) 大田区山王3-1-6

問い合わせ先: 大田区地域包括支援センター入新井 TEL.03-3762-4689

2017年
10～12月
開催

防災キャンペーン

まちづくりが元気!おおた
お薬手帳はお持ちですか?
電子版お薬手帳(アプリ)あります。
ご活用ください。



◎大田区大森北1-34-5
☎03-5767-4207

みなみ薬局大森店

牧田総合病院の近くにある、地域密着型の薬局です。ご家族や身近な方で気になる疾患、お困りのことがありましたら気軽にご相談ください。

まちづくりが元気!おおた
災害伝言版ダイヤル(111)の
使い方教えます!
毎月1・15日は体験の日。
一緒に体験しましょう。



◎大田区大森北1-34-10
☎03-3762-4689

大田区地域包括支援センター入新井

65才以上の方の総合相談窓口です。見守りキーホルダーの登録、大田区や介護保険の各種サービスのお申込み受付、介護予防のお役立ち情報の発信、講座の開催等を行っています。

お薬のこと、食事や健康のこと、
お気軽にご相談ください



薬樹薬局

薬樹薬局 梅屋敷
 ④ 〒144-0052
 東京都大田区蒲田2-7-1
 第五山田ビル102号室
 ② 京浜急行電鉄・梅屋敷駅
 より徒歩1分
 ☎ 03-5714-4921
 ⑨ 月～土 / 9:30～18:30
 ⑩ 日・祝日

薬樹薬局 糞谷
 ④ 〒144-0034
 東京都大田区西糞谷4-29-16
 ステーションツインタワーズ糞谷
 フロントウエスト104号室
 ② 京浜急行線・糞谷駅より
 徒歩約2分
 ☎ 03-5737-9116
 ⑨ 月～金 / 9:00～18:30
 土 / 9:00～18:00
 ⑩ 日・祝日

薬樹薬局 はすめま
 ④ 〒146-0094
 東京都大田区東矢口3-8-4
 並木ビル1階
 ② 東急池上線・蓮沼駅より
 徒歩約2分
 ☎ 03-3739-8939
 ⑨ 月～金 / 9:00～18:00
 土 / 9:00～17:30
 ⑩ 日・祝日

薬樹薬局 雪谷
 ④ 〒145-0065
 東京都大田区東雪谷5-1-1
 ② 東急池上線・洗足池駅より
 徒歩約15分
 ☎ 03-3748-3710
 ⑨ 月～金 / 9:00～18:00
 土 / 9:00～13:00
 ⑩ 日・祝日



さっぱりジューシー！

青じそねぎ塩タレの肉団子

血圧が
気になる方に

エネルギー 172kcal / 塩分 1.0g / 食物繊維 0.6g (1人分)

材料 (2人分)

- 豚もも肉……………160g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ1(3g)
- サラダ油……………小さじ1(4g)
- レモン……………1/8個(6g)
- 青じそ……………4枚
- (A)長ねぎ(みじん切り)…10cm(10g)
- (A)青じそ(みじん切り)…2枚
- (A)にんにく(すりおろす)…小さじ1(4g)
- (A)顆粒中華だし…小さじ1/2(1g)
- (A)レモン果汁……………小さじ1(5g)
- (A)ごま油……………小さじ1(4g)
- (A)塩……………少々

青じその風味をアクセントに、タレにはにんにくの風味とレモンの酸味をかき混ぜた減塩の工夫がたっぷりつまった1品です。豚もも肉はそのまま丸めることで噛みごたえがUPし満足感がありますので、食べ過ぎ防止も期待できます。

作り方

- ① バットに豚肉を広げて塩、こしょうをふる。手で2cmの大きさにぎゅっと丸め、片栗粉を全体にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で焼く。焼き色がついたらふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ③ 耐熱容器に(A)を入れて混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ ②を器に盛り、③をかけて、青じそ、レモンを添える。



セロリとみょうががアクセント

野菜のジャージャー麺

血圧が
気になる方に

エネルギー 623kcal / 塩分 1.8g / 食物繊維 4.2g (1人分)



麺類は塩分が多くなりがちですが、セロリやみょうがといった香味野菜をたっぷり加えるなどちょっとした工夫で減塩でも美味しく食べられます。お好みでこしょうや山椒をかけると風味が良くなります。暑さで食欲が出ないときにもおすすめのレシピです。

材料 (2人分)

- 中華麺(生)……………2玉
- 豚ひき肉……………200g
- セロリ……………1/2本(50g)
- みょうが……………1個(15g)
- ごま油……………小さじ1(4g)
- 長ねぎ(みじん切り)…1/2本(50g)
- にんにく(みじん切り)…1片(10g)
- (A)水……………1/4カップ(50g)
- (A)豆板醤……………少々
- (A)しょうゆ……………小さじ1(6g)
- (A)すりごま(黒)……………小さじ1(3g)

作り方

- ① セロリとみょうがは3mmほどの薄切りにする。
- ② 中華麺は熱湯でゆで、ザルに上げて湯を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りが立つまで弱火で炒め、長ねぎ、豚肉の順に加えて、火が通るまで炒める。
- ④ (A)とゆでた中華麺を加え、全体に絡むように混ぜる。うまく混ぜられない場合は、中華麺のゆで汁を少し加える。
- ⑤ 器に盛り、①をのせる。



季節の野菜で、
カンタン料理!!

薬樹薬局では、1人でも多くの皆さまが食事から健康な毎日を送れますよう、管理栄養士が考えた家庭でかんたんに行える、様々なヘルシーメニューを提案しています。

メタボ改善レシピ
第2弾!



SOMPOケア ラヴィーレ

お食事体験&見学会開催中!

ホームで実際に提供しているお食事をご試食いただけます。

お食事体験のお申し込みは、3日前までに各ホームの電話番号よりご予約ください。



SOMPOケアラヴィーレ 多摩川 大田区多摩川2-13-22
 SOMPOケアラヴィーレ 羽田 大田区東糞谷5-19-18
 03-5732-4865 03-5705-3181

www.sompocare-next.jp
 SOMPOケアネクスト 検索



受付時間
午前9時～午後6時
(土・日・祝日も受付)

「向こう三軒両隣り」ちょっとおせっかいな弁当屋さん

我々は、古き良き時代の「向こう三軒両隣り」の想い、すなわち、「ご家族になれなくてもお隣さんになれる」という心根を持って、日々の運営をしております。おせっかいでも管理栄養士が献立したお弁当は、お客様が食べ残すことのない適量で、「腹八分目、ころは十分目」の想いを込めており、お客様の健康寿命の伸長につなげる、そんな目的を持ったお食事でございます。お客様にとって究極(NO.1)の食事はご家族が作った食事だと思います。だから、我々の提供する食事はNO.2を目指しています。ですが、それが為せないお客様には我々しかない、そんなお客様にとって、唯一無二の存在(お隣さん)でありたい。オンリー1の弁当でありたい。と思っております。これらの想いを持って、今日もお客様に会いに行きます。



宅配
123
ワンツウスリー

- 日替わりメニュー(塩分控えめ)
- 宅配料無料!
- 1食からでもお届け可能!
- おかゆ、刻み食も追加料金なし
- 年中無休(正月三が日除く)
- 管理栄養士が献立を作成

まずはお気軽にお電話ください。

普通食(おかずのみ)
540円(税込)～

宅配クック123 大田店
TEL 03-3728-7210
受付時間 毎日(土日祝日含む)9:00～18:00

シニアの無償の愛に赤ちゃん感激!!

「まちのみんなの保健室」へいらっしやい!

好きな時間に思い思いに地域のシニアが集う「おおもり語らいの駅」で、月に一度開催される「まちのみんなの保健室」に伺いました。集まった赤ちゃんを見守り、シニアは満面の笑み。たくさん褒めてもらって、赤ちゃんたちはとても得意げ。それを見守るママたちの表情も晴れやかです。



社会福祉法人 つばさ福祉会
常務理事
渡部史朗 さん
「保育園を地域の子育て支援に開放し、私たちも地域に出かける。人と人がつながり、この活動が全国に広がるといいですね」

シニアとふれあいがら 普段着の専門職にあれこれ質問

毎月第2火曜日に、おおもり語らいの駅で開かれている「まちのみんなの保健室」。シニアが気ままに集う空間には助産師や看護師、保育士ら専門職が待機し、訪れた乳児とママを迎えます。シニアに温かく迎えられる赤ちゃんたちのうれしそうなこと！取材に伺った日には9人の赤ちゃんがママが集い、笑顔であふれていました。

ここでは赤ちゃんの身長や体重を測定したり、季節に合わせて健康講座を開催したり、普段着の専門職がママたちの子育ての疑問や悩みに耳を傾けてくれます。わざわざ病院に行くほどではないけれど：という日々のモヤモヤが解消

されていくようです。この「まちのみんなの保健室」を主催するのが、社会福祉法人 つばさ福祉会です。常務理事の渡部史朗さんに思いを伺いました。

今、都会での出産、育児は 困難を極めています

「どんどん社会が変化していく中で、ここ20年ほどでしょうか、都会で働く女性たちはどこからもサポートが受けられず、リスクを負って、産み、育ててきました。

出産年齢が上がり、今や初産の平均年齢は31歳。ひと昔前なら「高齢出産」です。と同時に切迫早産の割合も急増しています。少子化の影響もあり、産婦人科医は激減しています。たとえ里帰り出



この日のプチセミナーのテーマは「家庭でできる胃腸炎の対処法」。医療機関の受診のタイミングや、日常生活での注意など、すぐに役立つ知識をやさしく教えてもらえます。

産したとしても、昔は子どもを見てください。高齡化社会が進む現代ではまだ現役で働いていらつしやるのでケアできません。結果、妊娠、出産、子育てで、困ったことや心配なことがあっても、頼る人がいない。地域でつながる場所もなく孤立してしまう。

『みまも』さんと出会って話をする中で、こうした出産・育児をめぐる危機的状況は、実は高齢者をめぐる社会環境とも似ていることに気がつきました。どちらも『助けて』が言いづらい、言っちゃいけない



おしゃべりする感覚で専門職に相談でき、人生の大先輩も育児について教えてくれます。

育児の不安、ひとりで抱えていませんか？

- 身近に気軽に相談できる人がいない。
- うちの子、これで大丈夫？ ホントに順調に育っているの!?
- 離乳食のタイミングがわからない。
- 子どもの声や泣き声で 人に迷惑をかけているんじゃないかしら…。



と思つていらつしやる。それってとてもしんどいことですよ？ だから『大丈夫、誰かに頼っていいんだよ！』と言える関係性をつくっていきたくったのです！

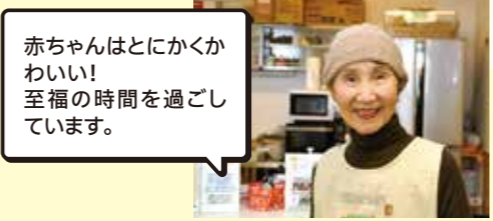
シニアの無償の愛が待つ まずは「ん」へおいで!

「私たちは保育園も運営しています。保育園は、孤立した保護者が、子どもを産んで初めて、ようやく地域とつながれる場所。でも地域には、保育園に預けられなかった方もいらつしやいます。ならば我々が、保育園でお子さんをお預かりさせていただくことによつて得たノウハウをオープンにすれば、孤立して困つていらつしやる地域の親御さんにも手を差し伸べられるかもしれないと考えました。

ここへお子さんを連れてこられた



子どもの祖父母の年代の方が多くて安心できます。みなさんがいるところでの子育てはラク!と実感。



赤ちゃんとはにかかかわいい! 至福の時間を過ごしています。

ら、きつとシニアが無償の愛をくれることでしょう。困りごとがあれば、育児の専門家が親身に相談にのります。その安心感や心地よさを、ひとりでも多くの方に体験していただけたらいいです。まだ活動は始まったばかりですが、お互いに支え合う関係をつくることで、素晴らしい循環が生まれることを期待しています(渡部史朗さん)

子育ての豊かさとお出会う

福祉先進国フィンランドには「ネウボラ(子育て支援制度)」があります。ネウボラとは「相談できる場」という意味。妊娠期から出産を経て子どもが就学するまでの間、切れ目なく家族を伴走していきます。現在、日本でもこの「ネウボラ」事業が各自治体で始まっています。実は「まちのみんなの保健室」も、こうした考え方のもと運営しているそうです。つばさ福祉会世代包括事業統括の榎原久子さんに伺いました。

『まちのみんなの保健室』では、専門職から生活に即したアドバイスを受けることができます。初めての育児で感じる、不安を安心に変えていけるように、日常に添った情報や育児スキルをお伝えしています。さらに、おおもり語らいの駅では、高齢者の方から、日本ならではの「子育てをラクにする方法」(育児文化)を伝承してもらうことができます。育児書やスマホから得られる情報に限られることなく、育児を『見て』『聞いて』『まねてみる』ことができる。ぜひ、おおもり語らいの駅に来てください。きつと、目からうろこの子育ての豊かさを感じていただけたらと思います。



社会福祉法人 つばさ福祉会
世代包括事業統括
(臨床発達心理士)
榎原久子 さん

育児のプロが待っています



助産師 秋山奈斗未さん
「母乳のご相談が多いです。お母さんの希望にあわせてアドバイスします」



看護師 奥友哉さん
「健康のこと、子どもの病気について、すぐに使える豆知識をお伝えします」



助産師や看護師と一緒に身長や体重を測定。成長状態を確認できます。



不安に思うことを気軽に専門職へ尋ねられるので心強い。

まちのみんなの保健室

日時 3月13日(火)・4月10日(火) ※毎月第2火曜日
11時~12時30分(受付終了) ※参加無料、入退場自由、予約不要

場所 東京都大田区大森北4-5-1 おおもり語らいの駅(JR大森駅徒歩5分)

電話 03-6865-6853 (おおもり語らいの駅)

社会福祉法人 つばさ福祉会 www.tsubasa-f.or.jp

夢・裕・そして人…。
すてきな住まいを演出したい。

カドヤ建設

3-30-4 Sanno Ota-ku, Tokyo Japan
03-3777-1101
<http://www.kadoya-kensetsu.jp/>

木の温もりと漆喰に囲まれたラインナップ『漆喰の家』登場



みま～も インフォメーション

地域づくりセミナーのご案内



※内容等は変更する場合がございます。
詳しくは毎月のチラシをご確認ください。

大森地域 会場: LUZ大森 4階 入新井大集会室

日付	テーマ
平成30年 5月19日(土) 14:00~16:00	楽しく旅するための体力作り
平成30年 6月16日(土) 14:00~16:00	耳の聞こえと認知症
平成30年 7月21日(土) 14:00~16:00	尿もれ予防と水分補給
平成30年 9月15日(土) 14:00~16:00	いざという時に助け合う術
平成30年 10月20日(土) 14:00~16:00	備えて安心!遺言・葬儀

おおたで暮らすアナタと支える人の地域情報誌

発行 おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」
企画・編集 スターツ出版(株)

みま～も 2018, Vol. 8

2018年3月発行

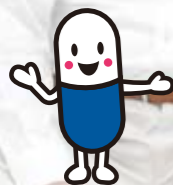
ホームページ <http://mima-mo.net>

掲載内容・広告掲載、配布場所等に関するお問い合わせ

おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」事務局 tel.03-3762-4689 fax.03-3762-7465
〒143-0016 大田区大森北1-34-10(牧田総合病院3号館1階) E-mail: info@mima-mo.net

みなみ薬局は、大森の皆様の「健康サポート薬局」を目指しています。

気軽に相談できる
みなさんの薬局です!



みなみ薬局は、大森地域の皆様が健康に関して不安なく過ごせるよう
地域の健康サポート薬局を目指しています。

地域活動などを通じて、地域の皆様や他職種との関係を強化しながら、
おくすりや健康の相談に、気軽に来ていただける環境を作っています。



デイサービスや他職種との
地域連携を通じてサポート

みなみ薬局 大森店



東京都大田区大森北1丁目34-5
TEL 03-5767-4207

みなみ薬局 平和島店



東京都大田区大森北6丁目14-11
TEL 03-5753-2512

みなみ薬局 サンフラワー店



東京都大田区大森北1丁目33-4
TEL 03-5753-3145

リハビリと健康維持に特化したデイサービスとも連携



大森スポーツリハ
デイサービスセンター

東京都大田区大森北 1-31-2
TEL 03-5767-8403

大森リフレッシュ教室
デイサービスセンター

東京都大田区大森北 1-33-4
TEL 03-5753-3165

「大森スポーツリハ デイサービスセンター」と「大森リフレッシュ教室 デイサービスセンター」は
株式会社WAKUが運営しています。 <http://waku-dayservice.com>

お気軽にご来店ください。



ファーマライズグループの店舗は
このマークが目印です。



食 を通じて 希望 をお届けします。

食べることは人が生きていくための原点です。
クリニコは人間らしい「食の楽しみ」を追求しています。



森永乳業グループ病態栄養部門
株式会社クリニコ

通話 無料 0120-52-0050

受付時間: 平日 9:00~17:30(土・日・祝を除く)