



## <第97号>

新しい暮らしのかたち	(1P)
グループ活動紹介	(2P)
在宅避難のすすめ	(3P)
民生児童委員一覧	
活動報告・活動予定	(4P)

### 新しい暮らしのかたち

3月初めの学校の臨時休校から始まった、新型コロナウイルス感染症による思いがけない社会状況に戸惑いながら、緊急事態宣言の中、書面による総会を経て今年度の活動を開始したのは半年も前のことです。世間が少しずつ動き始めた6月には、まだまだ外出を恐れる方も多く、当会の活動も停止状態でしたが、学校が再開され、コミュニティセンターが限定開館を始めた頃から、できることを模索し始めました。「少人数で離れて座って、マスクをしたままお話しするなら開催可能かもしれない」と、実際にコミセンをお借りして『たんぽぽサロン』の開催形態を検討し、8月から再開しました。

「新しい生活様式」が提唱され、三密を避け、マスクをして、消毒を徹底しながら職場に向かう方がいらっしゃる一方で、できるだけ外出を控える方や、リモートワークになった方もおられ、それぞれの心に負荷が掛かっています。特に、人と接する機会が減ったために、日常の暮らしの中で、自然な出会いで対話があった頃とは大きく変わり、感染症の不安や、生活上の悩みなど、発信、発散できずに抱え込んでしまった方も多くおられます。『たんぽぽサロン』は、年代を問わず、どなたでもご参加いただけますので、気晴らしにいらっしゃいませんか？

東部福祉の会がこれまでの活動で、多くの方との心のふれあいを求めて企画してきた、「一緒に食事をしたり、お茶を飲みながらお話しする機会」や、「“吉祥寺東部フェスティバル”のような、大勢が集う地域交流の場」は、なかなか実現しにくくなりましたが、オンライン〇〇だけでなく、マスクをしていても「目」を見て、直接、話す機会や、

一度に集まらなくてもできることなど、工夫を凝らして、温かい交流を目指していきたいと願っております。

いろいろな不安材料が多い今こそ、日常の暮らしの中の小さなたすけあいや、思いやりのある行動が、困りごとを抱えている方々の心の声に耳を傾ける機会につながります。

### 市民社協に協力します！

東部福祉の会は、武蔵野市民社会福祉協議会(略称:市民社協)から助成金をいただいて、活動を支えられています。その市民社協の活動を支えているのが、会員の会費です。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、コミュニティセンターの窓口で会費を納めることができないため、市民社協の窓口が遠い方々のために、会費を受け付ける機会を東部福祉の会で設けます。4面をご確認いただいて、ぜひ市民社協の会員になって、温かい社会をつくる、さまざまな福祉活動を支えてください。

### 災害時の新しい備え

もしもの時に備えて、これまでも準備をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、避難所の態勢も大きく変わることになります。感染症で自宅療養中に大きな自然災害に遭遇したら、自宅に居られなくなることもあります。感染していても、避難せざるを得ない時、十分な備えをした避難所に、誰にとっても安全に避難することができるよう、平時から万全の準備をしておかなければなりません。3面に東部防災会から情報提供いただきます。在宅避難も視野に入れて、しっかり準備しておきましょう。(栃折暢子)



障害者グループ

## アンダンテとは

【アンダンテ】の名前の由来は音楽用語で「ゆっくり歩く速さで」という意味からです。

### ●活動内容

- ・東部フェスティバル 障害者福祉センター リハビリサポートすばる・ライフサポート MEW と  
コラボレーションしてコーナーを設け、ヘルプマークなどの啓蒙活動をしました
- ・定例会 2ヶ月に1回開催。コロナ禍ではオンライン化で開催
- ・見学会 大野田福祉の会・障害者部会の方と一緒に市内の施設を見学  
(わくらす武蔵野、テンミリオンハウスふらっと・きたまち、カバーヌなど)
- ・講座 ライフサポート MEW 出前講座を本宿コミュニティセンターにて開催  
「障害があっても地域で暮らすこと～心の健康ってなあに～」



障害者と地域をつなげる活動を目指しております

アンダンテはご本人だけでなくご家族もお気軽にご参加下さい

～連絡先～

[andante.kichijoji@gmail.com](mailto:andante.kichijoji@gmail.com)

グループ活動をご紹介します！

吉祥寺東おもちゃ病院の紹介

病院長 米山三郎

当院は、本宿コミセン(1回/隔月)、0123吉祥寺(随時受付)、テンミリオンハウス月見路(1回/月)、南町コミセン(1回/月)、境南コミセン(施設改修中で当面休院)等の市関連施設で定期的におもちゃの修理を行っています。

メンバーは6名で東町の住人が4名います。扱うおもちゃには電池やバネ、ゼンマイで動くものがほとんどですが、時々変わったものが持ち込まれることもあり、ケースバイケースで対応しています。なお、診察に使う電池等には東部福祉の会から資金提供を頂いています。

私達の病院の特徴は、各施設で定期的に行っているおもちゃ病院の他に、お急ぎの依頼に対応する随時受付を行っていることです。現在は米山のみで対応していますが、将来はお近くの病院メンバーに気軽におもちゃの修理が依頼できるような体制にしていきたいと考えています。

現在の随時依頼は米山までご連絡下さい。

電話:0422-21-9151

(留守番電話になっていますので電話番号をお伝え下さい。折り返し電話致します)

なお、吉祥寺東おもちゃ病院のホームページには各施設での開催情報等が載っています。

(<https://kichi-omocha-dr.jimdofree.com/>)



# 防サイあるある通信 from 東部防災会

## ★考えておきたい 新型コロナと大地震〔日常生活編〕

自助・共助・近助、東部防災会の自称サイこと、東町4丁目のはんやです。この状況下で、大地震が発生したらどうしよう？…疑問あるあるです。そんな「あるある」を解消するためにも、地域で情報共有することが重要です！家族の話し合いや必要な備えのヒントになれば幸いです。

### 対策：感染リスクを避けるためにも、自宅で避難生活する「在宅避難」これにつきます！

具体的には、ライフライン（電気・ガス・上下水道等）が止まっても、建物が安全なら自宅でがんばって生活できるようにしておくことです。ただし、自宅や周囲に不安があれば、ためらわず避難。**火災に注意！**

〔宿泊体験あるある〕（女性）「夜、避難所の外にある非常用トイレへは行きたくないと思った。ウチのトイレで工夫した方が安心」ライフラインがダメになったら避難しようと思っている方もいるかもしれません。安全なら我が家がやっぱり一番です！

### ▶「在宅避難」に必要な備えは・・・

- ①建物・室内の安全    ②備蓄1週間分    ③非常時の持ち物（持出袋）用意

最優先は①：自分自身、頭、足や手を守ること。家具の固定などです。

台所で米粒より小さな破片を踏んで、普通に歩けず驚いたことがあります。無防備になる寝床に靴や手袋をおくなど、ちょっとした工夫が「九死に一生を得る」ことにつながります。まだの方は、今やってください！

〔備蓄あるある〕「たくさんありすぎて私にはできない！」「置く場所がない！」(T\_T) → **自分中心でいいんです**

### ▶3つの視点から整理して「自分流備蓄！」

**①個別用品**

▶わが家の重要物資  
▶配給で入手困難な物  
メガネ オーラルケア用品  
薬（お薬手帳）  
現金 保険証のコピー  
育児・介護・アレルギー関連  
ペット関連 等

**②ライフライン代替品**

▶優先問題はトイレ！  
非常用トイレ（1人1日5回）  
カセットコンロ  
ガスボンベ（1本60分燃焼）  
ヘッドライト（懐中電灯）  
スマホのバッテリー  
運搬用品（給水タンク）

**③生活物資**

▶多めに買って日常備蓄  
水・飲み物（1人1日3ℓ）  
食料品：米など  
日用品：ラップ ポリ袋  
トイレットペーパー  
※感染症対策用品  
マスク 消毒液 など

優先順位は左図の通りです。

①の個別用品はマスト！

自分や家族に欠かせない物です。

配給されないの、避難する際には持ち出せるようにしてください！

②のトイレも重要です。

今年の3月、お店から消えたものを思い出してください。トイレットペーパー、米・・・入手困難になった品々を。

想像力を働かせて、日常備蓄！

慣れたら楽々です～

### ▶避難所に行くことになったら必要な物は・・・

消毒・除菌用品    マスク    体温計    内履き    筆記用具

個人(家族)用

みんなで持ち寄り  
みんなで使う

上記①の他、感染対策用品：マスク、消毒・除菌用品は必携。

さらに感染リスクを低減するには、

“使い回し”を避ける。体温計、内履き、筆記用具など、“自分で使う物は自分で用意”、それがポイントです。

なぜ、トイレットペーパーやガスボンベも必要か、理由はあるある！

〔避難所あるある〕各校に非常用トイレは10基ありますが、トイレットペーパーは保存の問題もあって48ロールしか備蓄されていません。トイレットペーパー・発電機用のカセットコンロのガスボンベは、住民が持ち寄る必要があるんです。

### 感染を広げないための避難所のルール 感染症対策にご協力をお願いします。

避難所での感染症拡大防止にご協力をお願いします。

**① 避難者 検温・問診所**

検温・問診後、  
●一般避難者の方は、②避難者カード記入に連んでください。  
●濃厚接触者・発熱等のある方は、専用スペースに案内します。

ましよう。  
幼児など  
します。  
土足禁止です。室内履き  
消毒液で手指の消毒を  
は、石けんて手を洗い

9月、ようやく市から新型コロナに対応した「避難所運営の手引き」が発表されました。でも、三中・本宿小学区の人口は約1万4千、コロナと大地震を前に、私たち防災会は実動可能10名未滿とあまりにも非力です。万一の時、協力できる輪・みなさんの助けが切実に必要です！学校の避難所運営についてはこれから、次回報告させていただきます。より一層の自助・共助・近助を、何卒よろしく願いいたします。

こんな時はどうしたら？ と思ったら  
民生児童委員さんに相談を。

東部福祉の会(東町全域と本町一丁目)  
担当の民生・児童委員担当地区

東町一丁目 1~10にお住まいの方は  
江藤智子さん ☎29-7637

東町一丁目 11~25にお住まいの方は  
今野俊行さん ☎22-2623

東町二丁目 1~17にお住まいの方は  
新井知子さん ☎22-9758

東町二丁目 18~32にお住まいの方は  
岩岡由美子さん ☎22-6510

東町二丁目 33~43にお住まいの方は  
北住眞理子さん ☎20-1563

東町二丁目 44~45&三丁目 3~12、  
18~22、26~29にお住まいの方は  
小池正三さん ☎22-3005

東町三丁目 1、2、13~17、23~25に  
お住まいの方は  
入江環さん ☎22-8875

東町四丁目にお住まいの方は  
青田富江さん ☎20-2133

本町一丁目 12~31にお住まいの方は  
平廣子さん ☎22-6048

本町一丁目 32~38にお住まいの方は  
安永明美さん ☎22-7083

児童の問題は主任児童委員の  
栃折暢子さん ☎21-1289  
藤野久美子さん ☎22-5694

## 活動報告

- ・7/20 第1回運営委員会
- ・8/ 2 暮らしの保健室 mini
- ・8/13 たんぽぽサロン
- ・9/10 たんぽぽサロン
- ・9/29 第2回情報交換会  
(第1回は書面開催)
- ・10/4 暮らしの保健室 mini

## 活動予定

- ・11/6(金)14:00~ 第2回運営委員会  
(吉祥寺東コミセン)
- ・11/12(木)10:00~ たんぽぽサロン  
(吉祥寺東コミセン)
- ・11/24(火)14:00~ 第3回情報交換会  
(本宿コミセン)

## 武蔵野市民社会福祉協議会の 会費を受付ます！

下記の日程で、市民社協の会費を受け付け  
ますので、ぜひこの機会に会員となって、市  
民社協の福祉活動にご協力ください！  
お近くのコミセン会場をご利用ください。

- ・11/26(木)10:00~12:00  
本町コミュニティセンター
- ・11/27(金)10:00~12:00  
吉祥寺東コミュニティセンター
- ・11/30(月)10:00~12:00  
本宿コミュニティセンター

たんぽぽ 97号  
2020年11月4日発行  
発行:東部福祉の会  
吉祥寺東1-12-6 吉祥寺東コミセン内  
電話&FAX:21-4141  
発行責任者:東部福祉の会 栃折暢子

このたんぽぽは ご近所の

が お届けしています。