



<第77号>

- 総会のお知らせ (1P)
自転車の乗り方を考えよう！
～事故を無くすために～ (2P)
地域情報掲示板 (3P)
民生児童委員一覧
活動仲間を募ります！ (4P)

桜が早く咲きました。宮本小路公園は、ソメイヨシノでない桜が見られます。

5年前には、被災地に咲いた桜に私たちまでカづけられました。

◆ 3.11 日東日本大震災から5年 阪神淡路大震災から21年 備えは必要です。

寝室、居間の家具は固定しましたか。
水は保存してありますか。

3月11日前後3日ほどは地震に対する備えを呼びかけ、呼び起こす番組がテレビでも放映されました。でも4月に入ると、私たちの記憶も、「そうだ、備えておかなくては」という気持ちも、すでに薄れています。

家全体を耐震化しなくても、一部でも倒れてくる家具がない部屋があれば、地震警報が鳴って5秒十秒でも逃げ込めます。武蔵野市の東部地区は、関東ローム層という粘り強いクッション性のある地層の上にあります。構えがあれば致命傷を負わないで済みます。火事さえ防げば大丈夫です。

◆ 災害時安否確認 支援者のつどい

2月11日午後、本町コミセンで、災害時に援護が必要な方達の安否確認をお願いして

いる支援者に集まっていただき、やり方の再確認と、質問や提案をしていただきました。

◆ 「岡田さんち」3月末でさよなら

フェスティバル他大変お世話になった、東京弘済園の「岡田さんち」が、残念ながら、3月末をもって施設を閉じました。介護保険制度は利用者が増えるに従い、より重度の方へのサービス中心に変化し、デイサービスは人員配置など要件が厳しくなって、手厚いサービスが小規模の所ほどやりにくくなってきていました。残念でなりません。

◆ 東部地域担当 小日向大樹さん

市民社会福祉協議会が、4月から「地域福祉コーディネーター」に当たる地域担当職員を配置します。東部地域担当は林さんに代わって 小日向大樹さん です。

必要な情報を運び、在宅介護支援センターとともに皆さんの「こんな事で困っているのだけれど」「こういう時はどうしたらいいの」など、もう少し範囲の広い暮らしや生活面での疑問について共に考えたり、人をつないでくれるような役割の人です。早く顔も覚えて、大いに仲良くなって、私たちのためにも活躍してもらいましょう。

東部福祉の会 総会のご案内

4月25日(月) 14時～
本町コミュニティセンター

平成28年度総会をおこないます。
皆様 おいでください



自転車の乗り方、考えませんか？

自転車の事故が増えています。自転車のルールを確認しましょう。

自転車安全利用五則

① 自転車は車道が原則、歩道は例外

自転車は「軽車両」です。原則として車道を通行しましょう

② 車道は左側を通行

車道はもちろん路側帯も左側を通行しましょう

③ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行

④ 安全ルールを守る

飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 夜間ライト点灯
交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

⑤ 子どもはヘルメットを着用



Q 自転車が「歩道」を走って良いのはどんな時？

A ・歩道に普通自転車歩道通行可の標識のある時

- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者・身体の不自由な人が自転車を運転している時
- ・道路工事や渋滞で車道通行が困難な時
- ・交通量が多くかつ車道の幅が狭いなどのため自動車との接触の危険がある場合
- ・自転車の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき

*自転車のブレーキなども点検して安全に乗りましょう

70代後半の親戚の女性、12月はじめ、歩道を自転車で走っていて、後ろから来た高校生の自転車に追突されました。思わずブレーキをかけたら、前輪にブレーキがかかり、前に放り出されました。前歯を折り、大腿骨骨折、膝の骨骨折で、すぐ手術、金具で固定です。そのままリハビリに入り、現在まだ転院したりリハビリ病院でトレーニング中です。四月下旬にやっと退院の予定となりました。3ヶ月半かかりました。

自分自身走行中は万全の注意を払う必要がありますが、交差点や脇道から出てきた自転車との出会い頭の事故に加え、この後ろから追突という、自分では注意のしようもない事故もあります。スピードが出ていると、それだけ衝撃は強くなります。自分が加害の側になることもあり得ます。

歳を取ると、怪我をしたとき治るのに時間がかかります。寝ていたり歩かないでいると筋肉もすぐ衰え、リハビリは外から見ると大変です。

自転車は左側を走るのが原則。道の出口では必ず一時停車を守りましょう。相手のためにも自分のためにも。

事故を無くしましょう！

情報掲示板

テンミリオンハウス そ~らの家

吉祥寺南町 5-6-16 ☎ 71-3336

4月19日(火) 午前11時から12時
”健康のための発声トレーニング”

参加費300円

ボイストレーナーによる指導で
姿勢が良くなり喉や腹筋が鍛えられます。
全身がポカポカ温かくなりますよ。

ゆとりえ在宅介護支援センター

吉祥寺南町 4-25-5

4月15日(金) 13:30~15:00

ほほえみサロンゆとりえ

「フットケアで心と体をリフレッシュ！」

本宿コミュニティセンター

参加費:100円

持ち物:タオル1枚

申し込み・問合せ

ゆとりえ在宅介護支援センター ☎72-0313

東部防災会

総会のお知らせ

5月15日(日) 13:00~

本宿コミュニティセンター

・防災講話

講師:(株)リコー 内部統制室
リスクマネジメント部
部長、防災士 荻原 毅 氏

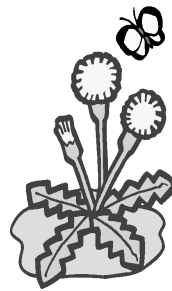
・総会

東部福祉の会

たんぽぽサロン

お茶を飲みながら

ゆっくりお話しませんか?



毎月第2木曜日 10時~

吉祥寺東コミセン

どなたでもどうぞ!

子どもスタッフくらぶで、一緒に活動しませんか?

東部福祉の会の子ども活動です。

ボランティア活動に関心のある小学2年生以上の仲間を募ります。

活動内容は、吉祥寺東部フェスティバルや地域行事のお手伝い、
毎月1回の“吉祥寺の杜 宮本小路公園”の清掃などです。



活動日は、土曜か日曜。

連絡先: 吉祥寺東コミセン ☎21-4141

どうしたら?と思ったら
民生委員さんに相談を。

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
北住真理子さん ☎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
河和由紀子さん ☎22-5532

本町一丁目 12~31 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
(欠員) 平委員にご相談ください。

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

- ・2/11 たんぽぽサロン
- ・2/14 福岡県を知ろう!
- ・2/17 運営委員会
- ・2/28 ひなまつり会
- ・3/2 たんぽぽ映画会
- ・3/10 たんぽぽサロン
- ・3/22 情報交換会
- ・3/25 お花見会

たんぽぽ77号
平成28年4月6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
原利子

東部福祉の会では、地域の福祉環境作りについて一緒に考え、活動して下さる方の参加を切望しております。運営委員、会員として東部福祉の会に登録、ご参加ください。

.....きりとりせん.....

東部福祉の会 登録用紙

運営委員 希望 ・ 会員 希望 (どちらかに○をつけてください。)

お名前 _____ お電話 _____

ご住所 _____

メールアドレス _____

吉祥寺東、本町、本宿各コミセンの受付にお持ちください

この用紙を21-4141(東コミセン)までFAXで送ってくださってもかまいません

このたんぽぽは、近所の _____ がお届けしています。