

町自連だより

■発行／八王子市町会自治会連合会
■発行責任者 秋間利久
町会自治会数 22地区323
発行部数 122,000部

温暖化と異常気象があなたの生命や財産を脅かす 八王子の気象を知って 災害に備えよう！

さる2月20日(木)、町自連と八王子市自主防災団体連絡協議会の共催で「温暖化と異常気象 八王子の特徴と防災」をテーマに防災講演会が実施されました。当日は市内各自治会・町会の代表者約700名が参加、熱心に講演を聞き入っていました。

今までなかったようなことが簡単に起きる「異常気象」

2月に連続で記録的大雪が降り、八王子も甚大な被害

害が出ましたが、世界中でも一年を通じて異常気象による多大な影響が出ています。講演会の講師として登壇された気象予報士の村山貢司氏に

よると、異常気象とは本来「30年に

大勢の参加者で会場が埋め尽くされた



講師の村山貢司氏



さらに3℃ほど上昇し、八王子が八丈島くらいに気候になると予測されています。八王子のシンボル「いちよう」が「ヤシ」になり、南国のようになってしまいう日が現実に来るかもしれません。

天気に関する情報収集を積極的に！

気象災害を防ぐ方法は、天気に関する情報をいつでも取れるようにすることがポイント。

テレビでは広範囲な予報しか観ることができないので、市が出す情報やラジオなどを有効活用しましょう。また、避難勧告が出て

も、夜はむやみに動くかかえって危険度が増す可能性もあるのです、すぐに外へ出ず状況判断をすることが大切。そして、となり近所の住民同士で助け合うことができれば、被害を最小限に食い止めることもできます。日頃から積極的にコミュニケーションを取り、情報共有をしましょう。

CO2の増加で気温や海水温が上がる『温暖化』の影響で、八王子の年間平均気温もこの30年間で1.2℃上昇しています。これは八王子の気候が100㎞以上、大まかに言えば伊豆大島くらいまで南下したことになるそうです。CO2の排出量が現状と変わらなければ、2100年には平均気温が

村山貢司氏

(財)気象業務支援センター 専任主任技師 気象予報士

八王子市出身。1987年～2007年3月までNHKの気象解説を担当。気象に関する著書も多数。



CONTENTS

- 1ページ……… 防災講演会を開催
- 2～3ページ… 町自連情報「伊豆大島災害義援金について」他
- 4～5ページ… 特集「八王子の『介護』は今」
- 6ページ……… 「加藤公恵の介護の本音」
- 7ページ……… 情報ページ「私の好きな八王子」 他

八王子市

自主防災団体 連絡協議会

会長 並木 勇

この度の「防災講演会」は、八王子市町会自治会連合会と八王子市自主防災団体連絡協議会の共催で、八王子市の全面協力と八王子防火防災協会の後援をいただき、多くの参加者のもと、盛大に実施することができました。誠にありがとうございました。御礼申し上げます。

さて、今年度のテーマは「温暖化と異常気象」〜八王子の特徴と防災〜。講師には、八王子市出身の元NHK「おはよう日本」のお天気キャスター、現在在任（財）気象業務支援センター専任主任技師・気象予報士の村山貴司氏をお迎え

しました。講演では、地球温暖化が引き起こす様々な現象とそのメカニズムの詳しい解説とともに、八王子の気象についてもわかりやすい説明がありました。参加者からは、「大変ためになる話が聞けてよかった」「異常気象の要因を知ることができた」などの声が多数寄せられました。近年、日本

各地で台風や集中豪雨などが頻繁に発生しています。我々市民一人ひとりや自主防災組織による連携で、風水害などの災害に「万全の備え」を行っていくことが非常に重要だと感じました。

伊豆大島災害 義援金について

台風26号のために伊豆大島が被災を受けました。山津波で流された家の現状復興のために、同じ都民として応援しようという機運が高まり、各町会から義援金が1,440,816円集まりました。

秋間会長は、貴重な志なので直接大島町の町長 川島理史様に手渡ししたいという意向があり、2月25日に三役3名が随行し、確かにお届けしました。仲介は、町議会副議長鶴崎勝彦様にして頂きました。役所の皆さん方にも心からのご挨拶を頂きました。



(上) まだいたるところにたくさんのがれきが残っている



(下) がれきを処理した後。災害時はあたり一面ががれきで埋もれてしまっていた。

本件は町自連HPに詳細が掲載されていますので、そちらもご覧下さい。

町会自治会トピックス

地域防災力を高めるために

中散田町会
防災担当 中川和夫

中散田町会では平成25年度の通常総会で、防災への取り組みを一層強化していくという基本方針を決定しました。これは、3年前の東日本大震災の教訓や首都直下型地震などへの備えが必要との認識に基づくものです。新たに「防災・防犯部会」を設置し、中散田町会としての「防災活動計画（案）」を作成し、平成25年度には防災訓練の実施、防災倉庫を設置し防災資機材の一括管理、出前講座を活用した防災関連セミナーの開催などを実施しました。活動では市役所、消防署、消防団、交通安全協会や町会の協力団体の方々からのご協力をいただきました。こうした取り組みの中、町会員のご夫妻が初期消火に貢献したことで八王子消防署長から表彰された、という嬉しいニュースが届きました。「防災訓練に参加したことで、慌てることなく落ち着いて初期消火ができました。防災訓練に参加することの大切さを再確認しました」と仰っています。町会としても意を強くし、今後も継続して実施していく予定です。来年度は「NHKぼうさいマップを作ろう」への参加を通じて、防災マップの作成などにも取り組む予定です。

年度には防災訓練の実施、防災倉庫を設置し防災資機材の一括管理、出前講座を活用した防災関連セミナーの開催などを実施しました。活動では市役所、消防署、消防団、交通安全協会や町会の協力団体の方々からのご協力をいただきました。こうした取り組みの中、町会員のご夫妻が初期消火に貢献したことで八王



防災関連セミナーの様子

東京都
『地域の底力再生事業助成』
制度活用例紹介

防災訓練と地域連携

上大和田町会

会長 加藤義弘

近年増加する独居老人家庭や、マンション住民との地域連携をはかるための防災訓練を、東京都の『地域の底力再生事業助成』制度を活用して行いました。

訓練では家屋倒壊を想定した、初めての倒壊建物救助訓練と煙体験、通報訓練その他多くの種類の訓練を行いました。地域マンション住民が打ち合わせ段階より積極的に参加して、地元住民と計画を練りました。



訓練は幅広い世代の住民が参加して行われた

訓練は小中学生も一緒に参加して行い、また、他町会の関係者も参加、そして各団体の協力も得て盛大に学校を会場に行われました。その時に町会員世帯に救急時の個人救急情報を記入する用紙と収納する透明のラップセルを配布し、緊急時の準備をしました。今後発生するであろう災害に対して、この訓練を通して準備する、また考える参考になったと思います。災害を乗り越えてほしいと思います。

防災訓練を通じて、地元住民と新規住民との融和や地域連携の礎が築かれ、地域の更なる発展が見込まれたことが、今回の大きな成果です。

町自連文芸

◆俳句

紙風船 打ちたる音を 確かむる

台町四丁目町会 田中巨代

いかるがに 溜池あまた 残る鴨

緑町南町会 中島 八起

恋牛の 野太き声や 寒明くる

加住町 金子 文平

身綺麗に 余生を生きん 春の雪

丹木町 澤田 良子

着膨れて 腹の中まで 探られず

左入町 長澤 千和子

春待つや 車人形 肩で泣き

丹木町 松江 節子

◆短歌

椿まつり 今の寂しき大島は

復興めどす喜びは 直ぐ

蠟梅の 香り訪ねて はしやぎけり

緑町東町会 中島 静男

一幅の 絵画に似たり 降りしきる

雪に輝く 夏みかんかな

平岡町 小林 晃

◆川柳

3・11 世界が冥福 祈る午後

上大和田町会 林 小一郎

平成26年度

八王子市
町会自治会
連合会総会

平成26年
5月25日(日)17時
エルシィ八王子

各町会・自治会代表
1名参加

議案

平成25年度事業報告、
決算報告、監査報告
平成26年度事業計画案、
予算案

自治会活動
賠償責任保険

今年も、6月30日で更新
しなければなりません。

保健会社から書類が町
会・自治会長の所に、5月
中に届きますので、手続き
をお忘れなく早めに手続き
をお願い致します。

詳しくは、町自連事務局
にお問い合わせ下さい。

新任町会・自治会長
及び役員研修会!

毎年、恒例となった「新
任町会・自治会会長」「新
任役員」を対象とした「町
会・自治会の役割」「町会
・自治会と行政」など、基
本的なことを学び、日常の
町会活動の参考にしてもら
うもので、6月21日(土)
に台町の八王子市教育セン
ターで開催します。詳細に
ついては、後日、町会・自
治会長あてに、ご案内いた
しますので奮ってご参加下
さい。お待ちしております。

安心を保険と共に

「みんな元気で幸せに」
を有限会社デビューは応援します

自治会活動賠償責任保険 担当 久保昭彦



保険代理店



三井住友海上・メットライフ・アフラック・あいおい生命

有限会社デビュー ☎ 656-3410 FAX 656-3420

八王子市明神町1-17-5 http://www.dairitenhp.com/debutoffice/

大切な人へ…ありがとう

ISO9001 審査登録

— テレモアの —

家族葬

人の心 日本文化を守る



Eternal Heart 株式会社 テレモア

八王子本社

年中無休・葬儀24時間受付 ☎ 0120-650-650

携わる人から教わる

八王子の『介護』は今

介護が始まる前の人は、不安でいっぱい。今回は「八王子で高齢者で生きていこう」と思わせる、介護に携わる人々の素敵な声を聞きましょう。こんなにいろんな人たちが、あなたの老後を支えてくれます

施設編

不安があったら、どんどん相談しましょう

「地域包括支援センターは、介護よろず相談所」



またの名を「高齢者あんしん相談センター」。高齢者やその家族からの『相談受付』、介護予防のケアプランを作成するなどの『介護予防ケアマネジメント』、高齢者の人権や財産を守る『権利擁護』、医療機関や介護支援専門員と連携した『包括的・継続的ケアマネジメント』を柱として、日々地域の高齢者の方の“よろず相談所”の役割を果たしています。「どなたでも気軽に相談に来ていただけるよう、地域に根付いた活動を心がけています。住みなれた地域でその方らしく暮らせるよう、相談者の心に添うことができる相談センターでありたいです」と大井さん。市内には15ヶ所包括支援センターがあるので、困ったことがあれば最寄りの支援センターに相談してみてもいい？

八王子市地域包括支援センター
高齢者あんしん相談センター片倉
センター長 大井みゆきさん

シルバー交番

今泉室長と利用者さんたち



デイサービスの様々な形

在宅で介護を受けている方が、昼間、様々な活動をして時間を過ごす、通称デイサービス。現在、八王子市内には約150か所ありますがこのサービスは、利用者さんのためだけでなく在宅介護をしているご家族の支援します。いつも介護に追われているご家族が、自分の時間を持てるのです。がしかし、ほとんどのデイサービスでは夕食は出ません。そんな中、夕食を終え、利用者さんを送り届けるサービスを行っているのが「ほのぼの」(上野町)です。現在、同所のように夕食まで頂ける事業は、八王子市内にはまだ3軒ですが、どんどん増えてほしいものです。



「この仕事は天職」と語る「ほのぼの」の武居直樹課長

この施設は地域の高齢者見守り活動や、一人暮らしの高齢者を把握、支援しています。問題になっている『孤独死』についても見守りを強化、相談室開設後は地域内の孤独死が年々減少するなど、成果も上げています。気軽に何でも相談できる窓口と同時にカフェも併設、皆さんはお茶を飲みながら楽しくおしゃべりをして過ごしています。「こちらには近隣の小中学生が遊びに来たり、大学生のボランティアも参加して様々な世代の若者とも交流、笑い声が絶えません。高齢者の方々は『何かしてもらおう』ばかりではなく『自分たちができること』で地域貢献をしたいという気持ちが強く、学生たちにご飯を作ってあげたり、子供たちの卒業プレゼントを作ったりして、生き生きと過ごしています」(今泉靖徳相談室長)。

八王子日本閣 結婚式場・ご宴会・レストラン



TEL : 042-676-4122

八王子日本閣

検索

ケアーズ八王子 JR 八王子駅
訪問看護リハビリステーション

看護師が自宅に訪問して健康管理・医療処置・ターミナルケアを行います。

※費用は健康保険・国民健康保険・介護保険が利用できますので、1割～3割の負担になります。

お気軽に電話で、お問い合わせ下さい。
TEL 042-649-6039 受付時間 9:00~17:00(平日)
〒192-0084 東京都八王子市三崎町4-14 関口ビル303

看護師さん・介護福祉士さん募集しています

人物編

在宅介護を支えるプロフェSSIONナルたち

訪問看護

訪問看護とは、障害や疾病を持つ人やその家族が、住み慣れた地域や自宅でその人らしく療養生活を送れるように看護師が訪問し必要な医療や看護を提供することです。雨宮貴代子看護師は、訪問看護の世界に20年以上身を置く「訪問看護のカリスマ」。この仕事は、一人で車で移動し、1日4、5人の患者さんの処置とケアを1人で判断して行います。当番制で24時間携帯電話を持ち緊急時にも備えています。また、カバーするのは高齢者だけではなく、彼女は0歳から101歳まで担当しました。「訪問看護は、1人の患者さんと密に接せます。自分のケアで患者さんが回復したり、また、その人らしく最後まで自宅で生活するのをお手伝いできることが最上の喜びです」



元・八王子市医師会立明神町訪問看護ステーション
管理者 雨宮貴代子さん

「要介護」と判定されたら、まず決めなくてはならないのが、「ケアマネージャー」です。ケアプランの作成をしてくれるだけではなく、地域のサービスを熟知していて、介護生活を支えてくれる頼れるパートナーなのです。このケアマネージャーは自由に選ぶことができ、ケアマネージャーの交代や事業所を変更することもできます。「介護保険は自立を大事にするもの。その利用者さんの生き方を尊重し、決して強制はしません」(井出典子さん)。現在彼女が所属する、「福祉本舗 菱山事務所」は、ケアマネージャーだけのエキスパート集団。皆さん、介護保険発足前から活躍しているベテランたちです。「うちの母の時はこの事務所の方に頼みたいなあ」と思わせる知的で柔らかな気分の事務所でした。まさに「介護は人なり」です。

ケアマネージャー



左から菱山代表、井出さん、菱山真由美さん、江上君子さん、利用者さんから預かった看板猫ちゃん

作業療法士

「作業療法士」とは高齢者や事故、病気などによってリハビリの必要がある方に対し、日常生活に必要な心身の機能回復・維持や社会復帰するための能力回復を指導、手助けする仕事。作業療法士歴13年目の佐藤さんは現在高齢者の方を中心に生活作業を指導。介護予防訪問リハビリテーションは一週間に120分までと制限がありますが、専門知識と経験があるからこそ的確な指導ができ、限られた時間の中で常に何か新しいことへの挑戦を支援できるのが療法士。「利用者の皆さんが『以前のように趣味を楽しみたい』など、目標を持ってリハビリができるよう、常に考えて指導しています」(佐藤さん)



訪問看護
リハビリステーション
ケアーズ八王子
作業療法士
佐藤亜衣さん

介護福祉士



介護センター
和(やわらぎ)代表
柴山翼さん

介護福祉士の仕事は、在宅介護の場合、利用者さんの自宅を訪問し、食事、排せつ、入浴、歩行補助、さらには、身の回りの家事全般を行います。22歳から、ヘルパーかつ介護福祉士として活躍してきた柴山翼さんは、現在30歳。約2年前、「介護センター和(やわらぎ)」を創立し、介護職員を多くの家庭に派遣、自分も毎日、現場に出ています。オーダーがあれば、夜間帯の介護も積極的に引き受けるのがポリシーです。「人間相手だから色々ありますが、こんなに喜んでもらえる仕事、他にはないと思います。男性にもお勧めです」。柴山さんのこの姿勢に、柴山さん指名が絶えないのもうなづけます。

無農薬のお米を使用したお弁当を220円〜販売しています。米ちゃん 八王子市散田町3-18-5 ☎042-661-2524

AEC 総合電気設備工事

TEL 042-644-3675(代)



TAKURA
TAKURA BANDAGE INDUSTRY CO.,LTD.

〒193-0835 東京都八王子市千人町3-17-10



八王子市中町 2-1 グラウンド東京ビル内
☎042-648-5111



加藤公恵の 介護の本音 ②

在宅介護の薦め

政府は在宅介護を推進しています。しかし、まだまだ不安ですよ？でも、自分の家で介護を受けるのはいいものです。

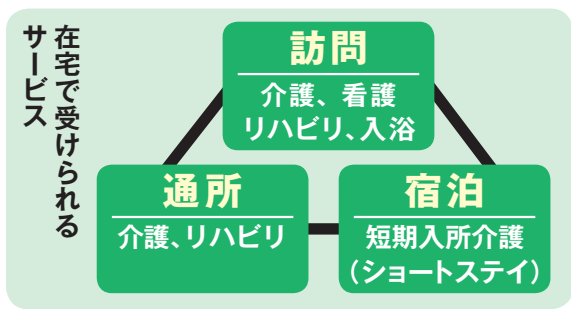
「明日、死んじゃうかもしれないんですよ。」

在宅介護に携わり、個人のお家にかがう、スタッフと利用者さんとは、このように会話も楽しみ、一対一の交流をしています。

左上の図は、在宅で受けられるサービスの図。3つの柱からなります。家に来て手伝ってもらう「訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴」と施設に通う「通所介護、通所リハビリ」、短期間泊まる「短期入所生活保護(ショートステイ)」。その他の在宅サービスを組み合わせることで、介護される側とする側、それぞれの負担が軽減されます。

前回、一人暮らしでも在宅介護は受けられる、家で介護される喜びをお伝えしました。今まで見てきたいろいろな方々のケースを思い出します。

ある80代の女性。お茶の



先生でした。きりっとしていて身ぎれいにしていらっしやいました。が、おしっこで、洋服が濡れているようなことが続き、ケアマネージャーさん、ヘルパーさんのケアが始まりました。その時、おっしゃったそうです。「私にプライドだけは捨てさせないでください」と。いい言葉ですね。独居で在宅介護を受けても、もちろん、その人のプライドを尊重できるように、スタッフは心を尽くします。

別の90代の明治生まれの女性のお話。お会いするたびに「いつ死んでもいいようにタンクも整理しまし

加藤公恵 (かとうきみえ)
プロフィール
医療法人社団永生会
在宅総合ケアセンター
センター長
介護統括管理部長
長年福祉と介護の世界にたずさわる介護のエキスパート。

一度の“念のため”が長～い健康につながります。

— 人間ドック・脳ドック・心臓ドック —

まずは南多摩病院でメディカルチェックはいかがでしょう。

JR中央線「西八王子駅」徒歩1分
東京都指定二次救急医療機関

南多摩病院

●メディカルケアセンター・救急医療センター
●小児科・24時間診療体制

グリーンヒル 寺田地区 4月より診療時間変更

クリニック0(ゼロ)

●月・火・木・金・土 ●9:00～17:00

最寄駅 京王線「めじろ台駅」

永生病院

永生クリニック

- 訪問看護ステーション とんぼ・めだか・ひばり・いるか
- 介護老人保健施設 イマジン
- 通所リハビリテーション スマイル永生・イマジン
- ケアプランセンター えいせい
- 居宅介護支援事業所 片倉
- 高齢者あんしん相談センター 片倉・寺田

シャトルバス運行中
永生病院⇄めじろ台駅⇄南多摩病院 (西八王子駅)

医療法人社団 永生会

永生会総合コールセンター ☎ 0120-001-083 <http://www.eisei.or.jp>



季節の食材
タラの芽



特徴

タラノキの新芽。タラノキは日本各地、東アジアに分布する。採取方法は地中から新しい枝を生やした時にその先端近くについた芽を採取する。採取時期は桜の8分咲きころに同期しており、里の桜がタラの芽の採取時期である。採取は先端から上に向いた1番の芽と、その脇から斜めに伸びる2番目程度とする。

食べ方

天ぷらや唐揚げ

タラの芽は一般的に天ぷらで食べる事が多い。油で揚げるとアクはかえって旨みとなり、栄養成分も流失することなく食べられる。

おひたしやあえ物

アク抜きした物は鰹節を振ってポン酢で食べても美味しい。胡麻味噌和えなど色々なあえ物やおひたしで食べられる。

協力：八王子日本園ノースアンジュ

知っておきたい

【相続】

ミニ知識

ご存じでしたか？

亡くなった人の家族がその財産を
全てもらえるとは限りません！

相続人が配偶者と子、もしくは子だけの場合は家族がその財産を全て引き継ぐことができます。しかし子がいない夫婦の場合、配偶者と亡くなった人の親、もしくは兄弟が相続人となります。もし法律で決められた相続分で分けるとすると、預貯金の大半、場合によっては住んでいた家売って分けることになり、残された配偶者の生活が成り立たなくなる可能性が出てきます。では、子のいない夫婦はどうすればよいか？兄弟には遺留分（遺言があった場合に遺産の相続分をもらえなかった人が最低限主張できる権利）がないため、「全ての財産を配偶者にあげる」という内容の遺言書をお互いに作る事が間違いなく必須となるのです。



協力：八王子行政書士法務事務所

私の好きな八王子

はちねこ! カフェ

（猫と触れ合っ
ひとときを過ごす）

茶トラちゃん



看板猫みけお



皆で、お茶を飲みながら猫タッチ！

今回は、カフェはカフェでも、土日祭日だけの「保護猫たちのお家さがしカフェ」です。ここを始めた小林結花さんや、仲間の一ノ瀬美佐子さん、澤妙子さんは、数年前から、野良猫たちを保護、飼育、里親探し、里親譲渡会の実施をしてきました。そして、猫とゆっくり触れ合える保護猫カフェのオープン、仲間たちの夢でもありました。昨年末、JR高尾駅南口にちょうど良い物件が見つかり、オープンに至ったのです。猫たちは平日は預かりさんのところにて、土日祭日だけ、ここにやっ

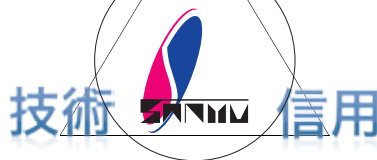
てきます。入場は、里親希望者さんだけでなく、猫好きな方、猫をいつか飼いたい方、猫の飼育方法を相談したい方、癒されたい方、どなたでもウエルカムです。お飲物1杯100円。手作りの猫グッズの販売もしています。また、自費で運営されているため、応援サポーターも募集中。一口千円から、何口でも大歓迎です。ぜひ一度、お立ち寄りください。

八王子市初沢町 1298-5 丸子ビル2階
開催日 週末土日祭日
13時～17時ごろまで
☎ 080-5496-8838 (受付10時～19時)

お詫びと訂正

町自連だより21号で紹介した『八王子七福神』の「養老尊」は、正しくは「寿老尊」でした。お詫びして訂正します。

人の和



www.sanyu-kensetsu.co.jp



JA斎場 昭島ホール

年中無休 24時間対応

東京都昭島市中神町3-1-1

☎ 0120-594-024

真心を込めてお手伝いをさせていただきます
家族葬から一般葬までお気軽にご相談ください
事前相談無料

JA東京葬祭センター

新奥多摩街道沿い 多摩大橋北信号付近

都会の喧騒を忘れゆったり寛ぐ
六つの名湯めぐり!!

三和交通でゆく、

日帰り温泉ツアー

5人までご利用いただけます。

『地域で一番おもしろいタクシー会社』を目指し、三和交通は今日も走り続けています。



八王子発着！
＜タクシー日帰り温泉送迎プラン＞

ご自宅から各施設まで往復タクシーで送迎いたします。

- 🌀 Aコース / 4 時間コース (現地滞在 2 時間) 1台 ¥14,400
⇒ つるつる温泉&瀬音の湯
- 🌀 Bコース / 5 時間コース (現地滞在 2 時間) 1台 ¥20,100
⇒ もえぎの湯&数馬の湯
- 🌀 Cコース / 6 時間コース (現地滞在 2 時間) 1台 ¥25,900
⇒ 小菅の湯&のめこの湯

※温泉入浴代は別途各施設にてお支払い下さい。(600 ~ 1200 円 / 温泉による)
★各コースともトイレ休憩有。さらに農産物直売所などを回るおみやげタイムも有!

●様々なサービス●



羽田・成田空港までの
定額プラン



子供だけで乗れる
キッズタクシー



いざというときの
陣痛119番



救護タクシー



観光タクシー

地元の安定企業と一緒に働きませんか？ タクシー乗務員募集中



三和交通

八王子営業所
八王子市元本郷町3-6-5

送迎プラン・乗務員募集
のお問い合わせは

☎ 042-623-3184

お車の 三和交通無線センター
ご用命は ☎ 042-364-6000
<http://www.sanwakoutsu.co.jp>