

● 今号のトピック ●

■ ふれあい入浴証って？

新宿区では、交流の場としての浴場使用を目的に行っている事業があります。
ほかほかお風呂で心もあったかコミュニケーションしてみませんか？

2 ページ

■ でかけてみよう！シニア活動館！

みなさんがお住まいの新宿区には、障害者センター以外に魅力的な学びの場があるのをご存じですか？
今回は『信濃町シニア活動館』を紹介致します

3 ページ



■ スマイルインタビュー

センターの利用者の中でも特に能動的に利用されている方や、活動的な方にお話を伺うコーナーです。

4 ページ

災害を忘れない

『阪神大震災の記録から2』

時間が経てば経つほどに、備えに対する意識も低くなっていきます。

防災のために暮らすわけではありませんので、仕方ないところもあるかもしれません。

せめて、わずかでも備えておくということ。何が必要だったのかを知っておくこと。

記憶が薄れる前に。情報に触れる機会を、ささやかながら提供していきます。

東日本大震災の被害はもっぱら津波がもたらしたものです。

新宿区で想定される被害を考え、都市型の震災の教訓として今回も阪神大震災を取り上げてみます。

■ 震災当時必要だった支援

「あなたにとって、震災当時必要だった支援は何ですか。」という設問に対し、自由記述で回答していただいた内容について、分類を行った結果（重複集計）が下の表である。

	回答者数	割合
住居確保	9	10%
経済的支援	7	8%
直後の支援（食料等）	7	8%
医療・治療	6	7%
相談窓口	5	6%
震災障害者への配慮	2	2%
その他（助け合い・つながり・ヘルパー等）	13	14%
特になし	2	2%
無回答	49	54%
計	90	
	回答者数	割合
住居確保	9	10%

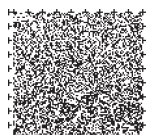


救助時、「着の身着のまま家を出た」「パジャマ姿で運ばれた」ということで、「衣類」を挙げる方がおられた。
「食料・水」を挙げる人もおられ、直後の厳しい状態が伺える。

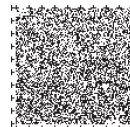
（阪神・淡路大震災 震災障害者・震災遺児実態調査報告書（平成24年、兵庫県・神戸市）より抜粋）

被災直後に必要だった支援を知るのは、できる範囲での備えを知るための参考になります。医療系の困難も考えられます。

もしも、震災が起これば必要になるものは何だろう？ イマジネーションを働かせて、用意できるものはできるだけ用意しておくということですね。



今回は信濃町シニア活動館に遊びに行ってきたよ！JR
信濃町駅から徒歩4分、丸ノ内線の四谷三丁目駅からも徒歩
10分。一本道だから道も分かりやすいね♪



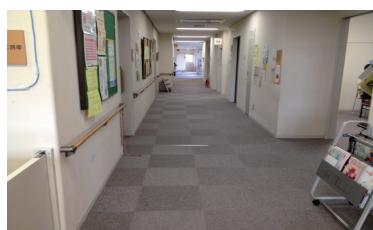
この日は皆で折り紙をしていたんだよね。和気あいあいで楽しそう！



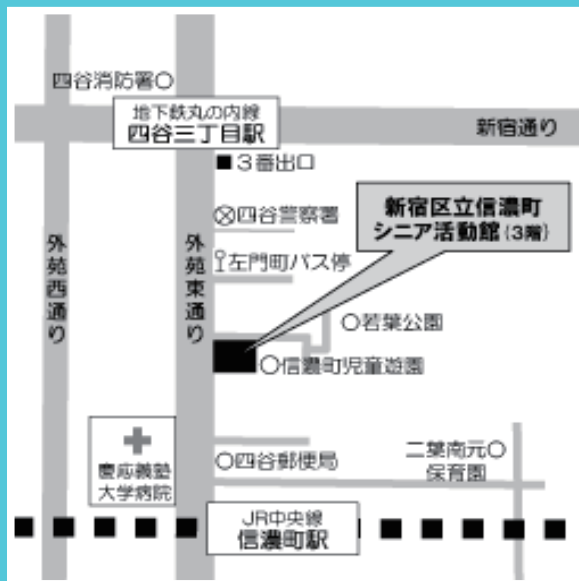
和室にも椅子があるから座敷に座れない人にも便利だね！



パソコンが自由に使えるのはウレシイね！



館内は綺麗だね。突き当りがお風呂だよ！



お風呂のあるシニア活動館は、信濃町だけ！
お風呂の後は、マッサージ機も使えてくつろげますよ♪

どんなことやっているか覗いてみよう！



無料

うたごえ広場

ギターとピアノに合わせて、懐かしの曲を合唱します。

月1回 日曜日に開催



信濃町シニア活動館を利用している方へインタビューをしました♪



つぼちゃん

視覚に障害があり、四谷に住んでいる「つぼちゃん」は、現在センターに通いながらお休みの日に信濃町シニア活動館を利用しているということです。

健康体操

ラジオ体操
新宿いきいき体操
みんなで楽しく体を動かします。



無料

毎月金曜日
午前10時半～11時半

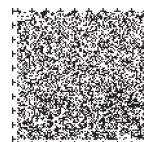
今年春ごろ初めてヘルパーさんと信濃町シニア活動館に行きました。今は月1回行われている「うたごえ広場」にヘルパーさんと行っています。色々な歌を歌えて楽しいですよ♪帰る時に次に歌いたい歌を紙に書くと次回その歌を歌える時もあります。本当はお風呂も入りたいけれども、ちょうどセンターに通っている日が女性のお風呂の日なのでまだ入ったことがなく残念！映画も無料で見られたのが嬉しいです！

※ 初めて利用する方は登録が必要です。新宿区民であることが分かる健康保険証など身分証明書を持って行ってください。

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協 新宿区立信濃町シニア活動館

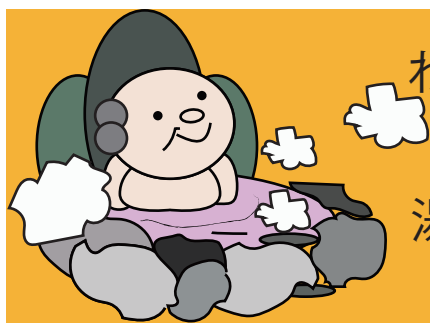
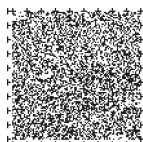
〒160-0016 新宿区信濃町20 電話 03-5369-6737 FAX 03-5369-6738

HP⇒<http://t-koureiyou.or.jp/> ブログ⇒<http://sinia2009.blog45.fc2.com/>



今回は信濃町まで足をのびしてみました。障害者センターの様に完全バリアフリーではないのでもちろん合わない方はいると思うけれどもきっとぴったりはまる方もいるはず！
お近くの方は是非足を運んでみてください。





わが町・いきいきライフのススメ 2

湯ニーク交流してみませんか？

お風呂が恋しい季節になりましたね。お家ではいるお風呂もよいけれど、みんなで裸のお付き合いもよいものですね。ぽかぽかお風呂で、心もあったかコミュニケーションしてみませんか？新宿区では、交流の場としての浴場使用を目的に行っている事業があります。

「ふれあい入浴証」って？

広々とした公衆浴場での入浴により、健康増進と世代を超えた交流・ふれあいを図ることを目的に「ふれあい入浴証」による入浴事業を実施しています。新宿区が発行している入浴券で対象者は月4回、区内の公衆浴場の営業時間内に使用することが出来ます。

対象となる方は・60歳以上の方・身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方・未就学児を扶養し児童育成手当を受給している方となります。

発行についての詳細は、新宿区 福祉部 - 高齢者福祉課 高齢者事業係 電話 5273-4567 にお問い合わせください。

該当する方には、高齢福祉施設の入浴設備も利用できますよ。

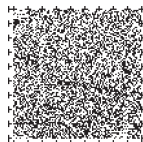


高齢者福祉施設のお風呂の利用について

区内高齢福祉施設 17 箇所では、高齢者の交流やふれあいを目的として、入浴設備を設置し各館男女事に入浴日を設けています。月曜日～土曜日、各館の入浴時間内に利用することが可能です。お近くの館に出かけてみませんか？

※地図上の数字は、右図の各館のNO. に該当します。

<区内高齢者施設マップ>



<インフォメーション>

【利用時間】毎週日曜日と年末年始（12月29日～1月3日）を除く毎日可能。

※ことぶき館・シニア活動館・地域交流館 正午～午後3時まで。

※清風園 午前10時～午後4時まで。

（清風園は、日曜日、祝日及び第3火曜日のお風呂はお休みです。）

【利用料】 無料（清風園のみ、新宿区外の方は700円）

【利用資格】 初回利用時に、登録が必要です。

※シニア活動館 新宿区在住の50歳以上の方が利用できます。

※ことぶき館 地域交流館

※清風園 新宿区在住の60歳以上の方が、利用できます。

都内在住の60歳以上の方が利用できます。

※登録に際し、免許証・健康保険証・パスポート・住基カード等の身分証明証が必要です。

【詳細問合せ先】実施各館までお願いいたします。

<各館の入浴実施日>

施設名	電話番号	月	火	水	木	金	土
①薬王寺ことぶき館	3353-6625	女	男	女	男	女	男
②高田馬場第二ことぶき館 ※H26.12.1～H27.1.31 工事の為休館	3200-5038	男	女	男	女	男	女
③信濃町シニア活動館	5369-6737	女	男	女	男	女	男
④早稲田南町地域交流館	3208-2552	女	男	女	男	女	男
⑤新宿地域交流館	3341-8955	女	男	女	男	女	男
⑥山吹町地域交流館	3269-6189	男	女	男	女	男	女
⑦上落合地域交流館	3360-1414	女	男	女	男	女	男
⑧北新宿地域交流館	3369-5856	男	女	男	女	男	女
⑨下落合地域交流館	3951-0023	男	女	男	女	男	女
⑩百人町地域交流館	3368-8156	男	女	男	女	男	女
⑪東五軒町地域交流館	3269-6895	男	女	男	女	男	女
⑫中町地域交流館	6265-0608	女	男	女	男	女	男
⑬本塩町地域交流館	3350-1456	男	女	男	女	男	女
⑭北山伏地域交流館	3269-7197	男	女	男	女	男	女
⑮中落合地域交流館	3952-7163	男	女	男	女	男	女
⑯北新宿第二地域交流館	5348-6751	女	男	女	男	女	男
⑰清風園	3951-0086	男・女	男・女	男・女	男・女	男・女	男・女



センターを積極的に能動的にご利用されている利用者へのインタビュー。2回目の今回は、センターでよくお見かけする利用者の一人、石上明さんへお話を伺いました。ご覧ください。



石上 明さん

菊池 今回の回は2人目になりますが、「センターを積極的・自発的にご利用されている方」または「輝いて見える方」というテーマで取材をさせて頂くのですが・・・

石上さん え、どうだろう(笑)。(以下石上)

菊池 センターはどういった目的でご利用されていますか。

石上 パソコン(サークル)、ダーツ(ターゲット)、吹き矢(ヒット)、あと卓球(サークル)かな。卓球は色んなイベントと重なることが多いから最近減ってきているけど(笑)。家にいるとテレビばかり見てばかりで1日が終わってしまうので(勿体な



菊池

石上

菊池

石上

菊池

石上

菊池

石上

菊池

石上

菊池

いので、センターに来れば色々な人に会えるし、お話も出来るし、身体も動かせるしね。だから、講座やサークルが無い日も食事しに来たりしてるわけですよ。そうでしたか。石上さんはよく見かけるので、色々なものに参加されているのだとは思っていましたが、(理由は)それだけでは無かったんですね。今日のテーマにピッタリですね。ちなみにセンター以外ではどちらかに行かれたりするんですか。

石上 第二・第四火曜日に寿館に行っているの。行き始めてから6年目になるんだけど、96歳になるおばあさんが2人もいて、俺なんかよりも元気なんだよなあ。主に百人一首をやっていることが多いけど、みんな取るの早くて(笑)。水曜日はコスミックセンターで障害者卓球やっているかな。

菊池 そうだったんですね。卓球はセンターでもやっていらっしゃるのでお好きなんですね。何かきっかけとかあったんですか。

石上 最初区報を見て、年寄りばかりだし、まあ若い人手がいれば役に立つかなあ、と思って。若いつて言っても60歳過ぎのおじいさんだけど、全体よりは(若いほうだから)ねえ。

菊池 なるほど。普段館内で見かける姿から、「何処へでも、誰とでも」という言葉がよく似合う方だなあと思っていました。

石上 そうかなあ(笑)。

菊池 センターへはどういうきっかけで来所されたのですか。

石上 都心障の勧めで。特に抵抗は無かったなあ。そうなんです。もともととはどういったお仕事をされていたんですか。

菊池 ベアリングを売っていたの、富士重工の。で、(群馬県)太田市(の支店)にいて冬に外階段で倒れているのを発見されたの。営業マンだったんですね。先ほど言った石上さんの人柄の源が何となくここにあるよ

うな気がします。群馬といえば「スバル」ですもんね。「レガシー」「インプレッサ」で忙しかったでしょうね。

石上 詳しいねえ。

菊池 結構好きですから。それにしても今こうしてセンターで活発に活動されていて感慨深いものがありますね。

石上 そうだね。小さい頃から好き嫌いが多かった(野菜嫌いなど)ことも、こう(倒れて障害を負うことに)なった原因じゃないかと思ってるよ。

菊池 そうでしたか、直接の因果関係は難しいですよ。今は何かご趣味とかは。

石上 昔からカメラが好きでやっています。まあ、今は好きなものというよりは、生活の為というかな忘れないようにする為にやっているかな。

菊池 そうなんです。でもその意識が凄いですね。石上さんの元気の源は何ですか。

石上 「恩返し」(しなきゃと思って生活すること)かな。「誰に」という訳ではなく世の中に。だって本当は一度死んで(いたかもしれない)んだもん。

菊池 …(沈黙)、なるほど。そのような思いで、実際に経験された人にしか分からない部分です。最後にセンターの利用者にひと言ありますか。

石上 人それぞれだからねえ。僕は幸い抵抗無くセンターに来れたからなあ。性格もズボラだし、自然と好きなところに行っちゃう部分もあるからなあ。「諦めが早い」とよく言われるけど(笑)。

菊池 言い方を変えると「気持ちの切り換えが早い」ということですね(笑)。

石上 ハハハ、上手いねえ。そうなるのかな。要は良い方に考えるのが秘訣かもね。

菊池 なるほど、皆さんがプラス思考になるのが理想ということでしょうか。今日はお忙しいところありがとうございました。

取材を終えて

今回も素晴らしいお話を伺うことができて光栄でした。センターを積極的に利用されている人の共通点は、センター以外での楽しみや生き甲斐も持っている傾向があるような気がします。今回の石上さんの「(本当は)一度死んでいる」という言葉が印象的で、その思いは経験した人しか分からない部分がありますが、その経験があったからこそ現在の石上さんの生き様があるのかなあ、というふうに思いました。