

コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信 3 月号



豊島区民社協キャラクター
ふくじい

CSW(コミュニティソーシャルワーカー)とは…

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら、地域のみなさんと関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。CSWは、8か所の区民ひろばに常駐しています ※豊島区より受託



大正大学 宮崎ゼミ

2024年度

学生出前定期便 活動報告



学生出前定期便とは

大正大学社会共生学部社会福祉学科の4年生が、大学周辺の地域にお住まいの高齢者や障がいのある方のお宅に訪問し、日常生活における小さな困りごとの手助けを行う活動です。(1回30分程度、金銭を伴う活動は除く)

CSWは、相談の受付や日程調整、学生の活動支援など、コーディネート機能を担っています。

12月末で今年度の活動が終了、来年度の活動に向けて準備を進めています。活動再開までもうしばらくお待ちください。

大正大学の学生が無料で行う
学生出前定期便
ご自宅に訪問して活動します

活動内容

- お買い物に同行します
- お家の簡単な掃除をします
- スマホ・電化製品の操作のお手伝いをします
- 掃除・洗濯の補助のお手伝いをします

活動について

- ※30分程度でできるお手伝いをさせていただきます
- ※ご依頼に必要な道具をご用意してご自宅まで伺います
- ※その他詳細な内容はチラシをご覧ください

【活動時間】月曜日10時~12時、金曜日10時~12時30分
【活動場所】大正大学周辺(西巣鴨、巣鴨、北大塚)
【依頼時期】秋ごろまで

利用したいお話を聞きたいという方は、下記までご連絡ください。

受付・相談先：豊島区民社協協議会 CSW 担当 石森
(豊島区西巣鴨2-35-3 区民ひろば西巣鴨第一内)

03-6845-0148 月~金曜日 9時~17時

主催：大正大学 社会共生学部 社会福祉学科
協力：豊島区民社協協議会 CSW 西巣鴨

依頼内容・件数

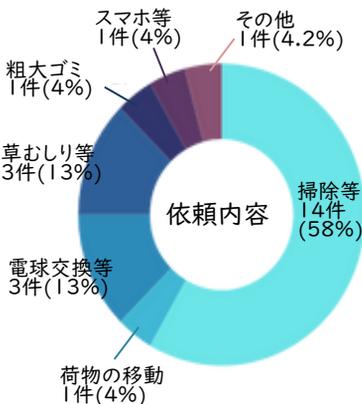
今年度の依頼は、29件でした。

依頼内容の詳細については、下のグラフのとおりです。

掃除等が一番多く、次いで電球交換や、草むしりのご依頼が多い状況です。

掃除では、高いところの電気の傘掃除、換気扇掃除など、自分ではできない所を頼みたいとのことでした。

その他、スマホ操作の依頼は少ないものの、定期的に「スマホ相談会」を開催してほしいなどの声もありました。

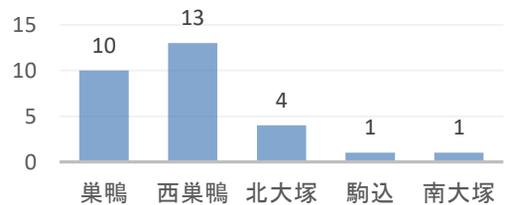


電球交換

活動地域

昨年度は活動がテレビに取り上げられた影響などもあり、雑司が谷や東池袋など、大学から離れた地域からもご依頼がありましたが、今年度は、大学周辺地域(西巣鴨・巣鴨)中心の活動になりました。

依頼される方は、ご本人だけでなく、高齢者総合相談センターやケアマネジャーさんなど、関係機関からのお問合せも多くいただいています。



スマホ相談会



草むしり

暮らしの何でも相談会

相談無料



区民ひろば朝日
(西巢鴨4-10-12)

3/17(月)

14:00~15:15

区民ひろば西巢鴨第一
(西巢鴨2-35-3)

3/26(水)

10:30~12:00

区民ひろば清和第一
(巢鴨3-15-20)

3/10(月)

10:30~11:15

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

冷え性とは違います! 「低体温症」について

春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、まだまだ寒暖の差が激しかったり、室内はとても寒かったりしますね。実は怖い「低体温症」について、皆さんご存じでしょうか。登山中に罹るイメージがありますが、熱中症よりも低体温症で亡くなる人の数の方が多いというデータもあります。しかも室内で起こり得ます。今回は低体温症について深掘りしてみました。(NHK防災から引用しました)



低体温症とは

低体温症は病名ではなく、直腸の温度が35℃以下になった状態を言います。都市部でも低体温症の救急搬送があり、そのほとんどが室内での発症です。このうち8割以上が高齢者。同居する家族が部屋を見に行くと、高齢の家族が低体温症で倒れていた、というケースもあります。家の中だからといって安心はできないのです。

高齢者は低体温症に注意!

高齢になると、臓器の機能が徐々に低下し、体温調節機能も鈍ります。発汗が減少するため、汗による体温調節機能も低下します。徐々に活動量も減るため筋肉の総量が減少します。筋肉は体内の熱を生産する働きがあるので、筋量の減少は、熱を作る力の低下に繋がります。散歩するなど普段から筋力をつける運動を心掛けましょう。

低体温症を防ぐには

暖房費がもったいない、と暖房を消してしまう方がいます。室内が18℃以上に保たれているかなど温度計を目安に調節しましょう。また認知症の方は、季節感を感じにくく薄着をしてしまう場合もありますので、衣類での保温ができていますか気に留めましょう。風邪を引いたなど体力が低下している時はいつも以上に注意しましょう。

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
CSW 菊かおる園圏域担当 石森・大坂

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始除く)



メールアドレス
読み取りコード



SNSもやっています
ぜひご覧ください!

