



コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信

2025年
5月号

菊かおる園圏域

ーCSW(コミュニティソーシャルワーカー)とはー 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、地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して解決に向けたお手伝いをしています。

※豊島区より受託

菊かおる園圏域(巣鴨3～5、西巣鴨全域、北大塚1・2)

2025.3.11@IKE・Biz多目的ホール

CSW×ボランティアセンター講演会

開催しました //

災害につよいまちづくり ～ 共助の力と平時の取り組み～



01 被災地の現在

豊島区民社会福祉協議会 大竹 宏和

地震など自然災害が発生したら、みなさんはどうするでしょうか。救援センターに避難する人、自宅に留まる人、車などで寝泊まりする人。いずれにしても、日常とは違う生活を余儀なくされます。被災したあと、どんなことが起こるのか。

日頃からできることはあるのか。みなさんに考えていただくために、能登半島地震の「いま」をお話ししました。

02 人のネットワークは最強のライフライン

東京ボランティア・市民活動センター
間瀬 達成さん

「被災地支援」「災害ボランティア」というワードから、どんなイメージが思い浮かびますか？という問いから、能登半島地震の被災地で交流・支え合いの場づくりを行うボランティア「能登半島地震被災者支援ボランティアパッケージ」をご紹介します。

この「ふれあい喫茶」が被災者の声をキャッチしたり、個人や地元の団体、さまざまな支援プログラムなどがつながるきっかけになったことから、災害時にも、人のネットワークが大切であることをお話ししました。



03 発災に備えて平時からできることってどんなことがあるでしょう？

講演内容を受けて考えたこと、感じたこと、やりたいと思ったことなどを、参加者でグループをつくり、話し合っていました。

被災地での
人々関係性が
心のよりどころに
なることを感じた同じ志を持つ
近所の人と
出会いたいサロンを開設したい
話しかけ方や
運営方法の事など
学びたい中学生や高校生
などとも
平時から繋がって
いきたい災害ボランティアの役割に
ついて意識が変わった人間同士の関係を作るのが
難しい環境になっている
今後の課題

街歩きいいですね

見守り活動も
どんな方が住んでいるか
身体が不自由か
知っておくことが大切



暮らしの何でも相談会

区民ひろば朝日
(西巢鴨4-10-12)

5/27(火)
10:30~11:30

区民ひろば西巢鴨第一
(西巢鴨2-35-3)

5/28(水)
10:30~11:30

区民ひろば清和第一
(巢鴨3-15-20)

5/15(木)
10:30~11:30
5/16(金)
13:30~14:10

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。



ドライアイを防ごう！

気持ちの良いうらかな春の陽気が続っていますが、日差しが強くなるにつれ気になるのは「目のケア」。目の乾燥を防いでいるのは涙のアブラだそうです。ホコリやばい菌で目の角膜が傷つかないように、対策をしていきましょう！(NHKのHPより引用しました)。

研究ではドライアイ患者の涙は・・・

「涙の水分の分泌が低下」「アブラの分泌が低下」「水分とアブラの分泌が低下」していることが分かりました。なぜ涙のアブラ不足が起きるのか？原因の一つと考えられるのが、マイボーム腺の詰まり。マイボーム腺とは、まつ毛の生え際のやや内側にある涙のアブラが出る場所のことで、脂肪の多い食生活を続けているとマイボーム腺の出口が詰まってしまいます。ドライアイ対策にも食生活は大切です。またお化粧後、洗顔で落としきれていないと、マイボーム腺の出口をふさいでしまいます。清潔を心掛けましょう。

“正しい”まばたきで涙のアブラを取り戻そう

パソコンやスマホなどで作業を長時間休みなく行くと、まぶたの筋肉が衰えまばたきの回数が減少することや、まばたきの際にまぶたが完全に閉じきらない“不完全なまばたき”が生じることが知られています。意識してまばたきしましょう。まばたき体操(眼輪筋体操)も取り入れてみてください！

98%の人が間違っている!?目薬の正しいさし方

あっかんべーで下まぶたを下げることで、下まぶたが受け皿のようになり、薬液がこぼれにくくなります。さしたあとは、まばたきをせずしばらくまぶたを閉じることで、薬液が長く目にとどまる効果も発揮されます。

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 三浦・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！

