

今号の主な記事

2・3面 引っ越しをするかたへ（手続き方法、ごみの出し方など）、休日などの診療・調剤案内

4面 緊急事態宣言延長への対応、新型コロナワクチン接種コールセンター開設ほか

人口と世帯

住民記録者数…… 281,107人

（うち外国人数 …… 9,198人）

男…………… 132,860人

女…………… 148,247人

世帯数…………… 158,218世帯

3.2.1 現在の住民記録による

# あなたの声で守られる命

あれっ？

ここ2、3日郵便物がたまっているな…

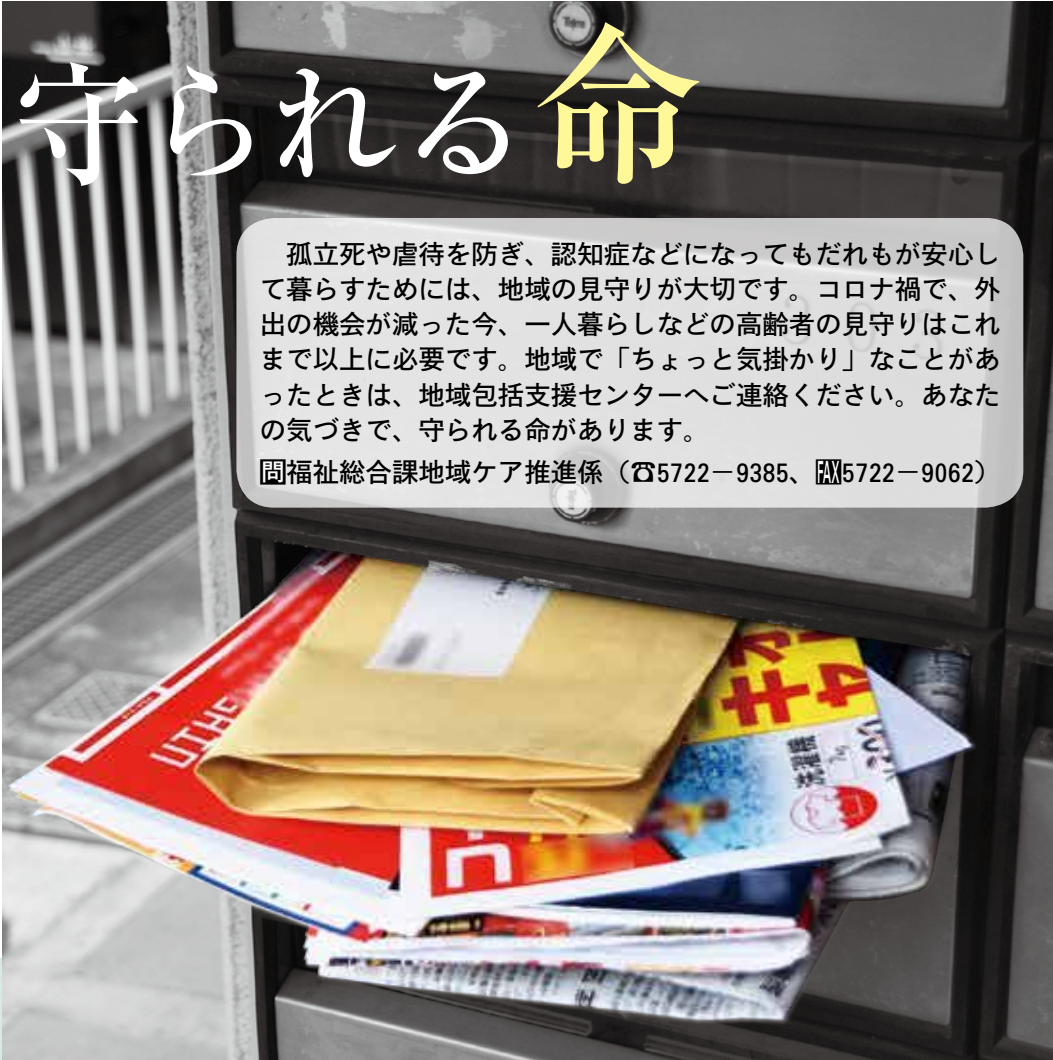
こんな気掛かりありませんか？

「2、3日電気がつけっぱなしになっている」

「認知症や寝たきりの家族を抱え、介護者に疲労がみられる」

「同じ話を何回も繰り返す」「同じ物を大量に購入している」

「季節外れの服を着ていたり、着衣が乱れたりしている」



孤立死や虐待を防ぎ、認知症などになってもだれもが安心して暮らすためには、地域の見守りが大切です。コロナ禍で、外出の機会が減った今、一人暮らしなどの高齢者の見守りはこれまで以上に必要です。地域で「ちょっと気掛かり」なことがあったときは、地域包括支援センターへご連絡ください。あなたの気づきで、守られる命があります。

目黒区福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-9385、FAX5722-9062）

## みんなでつくる見守りの輪



地域から見守りの輪を広めたい！

見守りボランティアとして夫婦で活動する内田さん

お世話になっていた近所の方々がご高齢になり、一人暮らしのかたも多く、地域で何かできることはないかなと思っていました。そんなときに、区報で見守りサポーター養成講座を知り、妻と一緒に受講したことがきっかけで、見守りボランティアに登録しました。

訪問活動を始めた頃は、相手のかたと話ができるか不安もありましたが、定期的に訪問を重ね、今では会話も弾み、顔色や話をする様子から体調などの変化を感じとっています。コロナ禍での訪問は、マスクをして、玄関先で距離を確保して活動しています。活動中の疑問や訪問先の変化などは、地域包括支援センターに相談しています。

大切なのは、相手のかたと気持ちよく関係を築くためのコミュニケーションをとることだと思います。来週も参りますねと声を掛けると、ほほえんでくださる、そういう関係を今後も継続していきたいと思っています。私たち見守りボランティアとのコミュニケーションを通して、一人暮らしのかたも日常的に地域とつながり、安心して住み続けられればと思っています。

見守りサポーター養成講座「コロナ禍で見つめなおす～孤立を防ぐ地域づくり」

見守りのポイントが学べます。オンラインで受講もできます。

日時 3/18(木)14:00～15:00

会場 中目黒住区センター（中目黒2-10-13 中目黒スクエア内）

講師 日本社会事業大学准教授 菱沼幹男氏

定員 来場＝30人、オンライン＝30人（各先着）

申し込み方法 来場希望者は電話またはFAX（講座名、氏名〈ふりがな〉、電話・FAXを記入）で、オンライン希望者はEメールで、3/12までに、福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-9385、FAX5722-9062、✉fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp）へ

※感染症対策のため変更となる場合あり

見守りサポーター・見守りめぐねっと ゆるやかな見守り

地域の皆さんが日常生活の中で、気掛かりなことに気づいたとき、地域包括支援センターへ連絡する取り組みです。

●見守りサポーターは、地域住民の皆さん

●見守りめぐねっとは、地域の400近い団体・企業

協力団体・企業を募集しています

高齢者見守り訪問事業 ボランティアによる見守り

65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯などを対象に、地域の見守りボランティアが定期的に訪問します。見守りを希望されるかた、見守りボランティアになりたいかたは、お問い合わせください。

●自宅に訪問し、声を掛ける戸別訪問

●家の外から安否確認

自分に合う見守りができます

連絡・相談は地域包括支援センターへ

目黒区見守りネットワーク「まもりん」

地域包括支援センター

月～金曜日 8:30～19:00、土曜日 8:30～17:00（祝・休日を除く）

|    |                     |                         |
|----|---------------------|-------------------------|
| 北部 | 大橋1-5-1 クロスエアタワー9階  | ☎5428-6891、FAX3496-5215 |
| 東部 | 総合庁舎本館1階            | ☎5724-8030、FAX3715-1076 |
| 中央 | 中央町2-9-13 食販ビル内     | ☎5724-8066、FAX5722-9803 |
| 南部 | 碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側 | ☎5724-8033、FAX3719-2031 |
| 西部 | 柿の木坂1-28-10         | ☎5701-7244、FAX3723-3432 |

気づいたら通報を！ 高齢者虐待かも？

高齢者虐待防止法では、通報したかたが特定されないよう守秘義務が定められています。虐待の背景には、介護負担などの要因が重なっており、近隣の高齢者や介護者へのあいさつなど、日常の中のさりげない見守りが、虐待の早期発見や防止につながります。