



処暑とは名ばかりの猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？毎年「この夏は特別ですね」と話していますが、今年こそ尋常ではない暑さのような気がします。

私の父方の祖父が96歳となり、茨城の山奥で一人で暮らしています。毎朝4時に起きて、山道の草取りをして、畑で野菜を育て、近所の高齢者を自分の車に乗せて、近くのスーパー（といっても車で15分以上かかりますが）へ連れていき、買い物支援をしています。そのお礼に近所の方がおかずやお菓子を持って祖父の様子を見に来てくれます。互助が自然と成り立っている地域ですね。祖父が健脚で元気でいてくれるのはうれしいのですが、なんと祖父の家にはエアコンがありません。何度もすすめても「古い先、長くないから。

ずっとエアコンのない生活を送ってきているから大丈夫。」と言うそうです。エアコンのない高齢者の方が熱中症で搬送されるニュースを目にするたびに、祖父のように「自分は大丈夫」と言っていたらどうなあと胸が苦しくなります。

先日、お盆で帰省した際、「おじいちゃん、私たちが来たときにエアコンがないと参ってしまうので、私たちのためにエアコンを置きますよ。」と伝え、近日中に設置することにしました。かわいい？孫に言われれば、拒否ができないようです。孫の力は絶大ですね！

9月になれば暑さは少し落ち着くと思いますが、油断せずにエアコンをつけ、水分をしっかり摂って、この夏を乗り切っていきましょう。

高齢者あんしんセンター麹町は4月より事務所を1階と2階に構え、職員も増え、新体制となっております。皆様が安心して生活を送ることができるよう、職員一同精いっぱい心を込めてご支援をさせていただきますので、引き続きよろしくお願いたします。

センター長 〇〇〇〇

職員紹介

名前 別 歌

① 休日の過ごし方(趣味)

家庭菜園(毎年、きゅうり・ミトト・なす・ピーマンを育てています。今年は小松菜の種をもらったので挑戦中)

② 座右の銘

『笑う門には福来る。』

③ 100万円あったら..?

ハワイへ旅行!!



4月より異動しました。



宜しくお願致します。



職員紹介

名前 伊 啓

① 休日の過ごし方(趣味)

ゴルフ・ランニング

② 座右の銘

『笑う門には福来る。』

③ 100万円あったら..?

妻に内緒でゴルフクラブを買い替え、ライザップゴルフに通う。



# はあとカフェ

## 《かがやきプラザ・ひだまりホール開催》

- ・4/13「健康チェックで生活改善」  
&「ミニ音楽会」アンサンブルポコポコ
- ・5/11「お口から始める健康づくり」  
&「ミニ音楽会」アンサンブルポコポコ
- ・6/8「コグニサイズ」&「ミニ音楽会」アンサンブルポコポコ
- ・7/13「大人のリトミック」

## 《いきいきプラザ一番町開催》

- ・7/22「まる・三角・四角模様のオリジナルコースターを作しましょう」  
&「ミニ音楽会」アンサンブルポコポコ



4/13  
ポコポコさん  
によるミニ音楽会

5/11  
歯科医師に  
よる講話



6/8  
今井先生による  
体操

7/13  
榎野先生による  
リトミック



7/22  
コースター作り  
上手にできたか  
な？

## 開催された 主な行事

4/26

自分の身体の  
状況は確認でき  
ましたか？



## 介護者教室

- ・4/26 健康チェックで生活改善  
(日本調剤駿河台薬局)
- ・6/26 コグニサイズ  
(今井作業療法士)



6/26  
カフェに  
引き続き  
コグニサイズ

## はあとカフェ

- ☆8/26(土) 14:00～ いきいきプラザ一番町  
吹奏楽団(トランペット・フルート・ピッコ等)による **懐メロ**
- ☆9/14(木) 14:00～ かがやきプラザひだまりホール  
認知症サポート医師の講話(滝医院・滝 Dr.)  
ミニ音楽会(アンサンブル・ポコポコ)
- ☆9/23(土) 14:00～ かがやきプラザひだまりホール  
音楽カフェ(片桐氏  
【東京芸術大卒】)

## これからの催し物

- ☆10/5(木) 14:00～  
出張！はあとカフェ  
(良いカメラで良い写真、撮ってみませんか?)



## 介護者教室

- ☆10/24(火) 10:00～  
靖国神社を散歩しながら謎解きに挑戦！  
(靖国神社南門)集合



今後も続々開催！ぜひ、参加ください！

## 高齢者あんしんセンター麹町

- ◇ 所在地 〒102-0082  
千代田区一番町12番地  
いきいきプラザ一番町1階
- ◇ 電話 03-3265-6141
- ◇ FAX 03-3265-6138
- ◇ 開所時間 月～土 午前9:00～午後6:00  
(電話番号・FAXのおかけ間違えにご注意下さい。)



ここから  
あんしんセンター麹町 HP が  
見れます。