

UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.9

令和5年
9月15日発行



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

災害時は福祉避難所となる東京リハビリテーションセンター世田谷。1階には、地域交流スペースがあります



知っておきたい地域の防災 災害時のうめとびあ

いつ起こるかもしれない災害のために日ごろの備えが大切です。
今回は、災害時の「うめとびあ」が担う役割について紹介します。

うめとびあは、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ(以下、総合プラザ)と東京リハビリテーションセンター世田谷(以下、東リハ)からなる保健医療福祉の全区的拠点です。首都直下地震などの大規模な災害が発生した場合は、世田谷区本庁舎に災害対策本部が設置され、その管轄の下で、区と医療関係団体は、協力して緊急の医療救護体制をとり、被災者の手当等を行います。こうした活動を迅速に行うために、関係機関との連絡・調整などを行う「医療救護本部」をはじめ、「災害薬事センター」や「医療支援チーム受入センター」が総合プラザ内に設置される

ため、一般の方の立ち入りはできません。また、隣接する東リハは、福祉避難所となります。

災害薬事センター

医薬品の卸売販売事業者や薬剤師会と連絡を取り合い、医薬品の受発注や管理を行います。また、医療救護所の医薬品が不足した場合、提供の要請を受け、供給の活動を行います

医療支援チーム受入センター

大規模な災害が発生した場合、各地から医師や看護師などの医療職で編成された保健医療活動チームが応援として派遣されます。これらのチームが迅速に医療救護活動を行えるように、受入や活動場所の連絡などの調整を行います

INDEX うめとびあ通信9号

1面・2面 特集

知っておきたい地域の防災
災害時のうめとびあ

うめとびあ地域交流会議

2面 インタビュー

東京リハビリテーションセンター世田谷
佐藤智洋さん・森田祐輔さん

3面 うめとびあトピックス

- 公開セミナー「脳卒中とその予防」開催
専門医から学ぶ、予防の大切さ
- アクション講座では希望の木を作成!
子どもから大人まで認知症について知ろう
- みんなで福祉について考える
夏休み福祉体験に346人が参加
- 8月26日に福祉用具展示相談会開催
- イベント開催報告 うめとびあフェスタほか

4面

- 世田谷区医師会初期救急診療所
 - 世田谷区休日夜間薬局
- 令和5年10月~12月のイベントカレンダー
ふれあいカフェ うめとびあ秋メニュー

在宅避難が原則です



大震災が起きたら、必ず避難所に行かなければならないと考えがちです。避難所は、被害状況に応じて区内の小中学校等に開設されますが、世田谷区民92万人を受け入れることは不可能です。自宅で過ごせる場合は、「在宅避難」が原則となります。日ごろから、自宅の周りの地域資源を確認しておくことも大切です。



地域資源を確認しよう 世田谷区防災マップ

うめとびあ周辺を世田谷区の防災マップから確認してみました。

〈凡例〉

- 東京都緊急輸送道路障害物除去路線
- 世田谷区緊急輸送道路障害物除去路線
- 広域避難場所
- 指定避難所



世田谷区ホームページの「防災アプリをご活用ください」にリンクします。地域の人と話題にして、一緒に確認しておくことも大切です。



2面に続く→

Interview
うめとぴあ
インタビュー

さまざまな専門職種が働く現場から 地域に情報発信！ 複合施設ならではの防災対策

東京リハビリテーションセンター世田谷は、障害者(児)施設と高齢者施設、回復期リハビリテーション病院があり、さまざまな専門職種、約450人が働く複合施設です。今回は、同センター事務長の佐藤さんと防災対策担当の森田さんに話を聞きました。

複合施設の利用メリットを 利用者みなさんに知ってほしい

佐藤 開所して4年が経ちました。新型コロナが5類に移行して、うめとぴあフェスタや公開セミナー、こうめカフェのオープンなど、地域への広報活動がようやくできるようになりました。

森田 高齢者施設・障害者(児)施設と病院が1つの建物に入った複合施設なので、医師をはじめ、介護職、看護師などさまざまな専門職種がいます。私も介護老人保健施設の管理栄養士として仕事をしています。

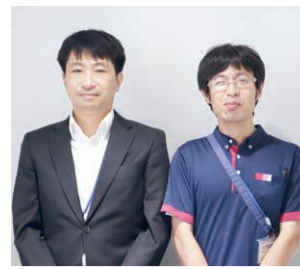


佐藤 地域交流スペースでは、豊富な人材の専門分野を生かして、地域の皆さん向けの公開セミナーや事業者向けの勉強会など展開しています。施設内事業所の利用に

ついては、区やケアマネジャーからの紹介だけでなく、急性期病院からの転院など、きっかけはさまざまです。医療と介護のケアが必要な方へのサービス「療養通所介護センター梅ヶ丘」のような区内で当センターにしかない施設もあります。施設利用については、電話相談はもちろん、職員が訪問する場合もあり、複合施設の利用メリットをより知ってもらえるよう、引き続き情報発信をしていきたいと思っています。

災害時、要配慮者は第一報を どこにするかを決めておくことが大事

佐藤 私は、東日本大震災の発災時、郡山で複合施設の施設長をしていました。避難スペースに使うはずだった場所が被災したり、職員を手配したり、その時の状況に応じて対応していかなければならないと実感しました。大勢の利用者



〈写真左〉
東京リハビリテーションセンター
世田谷 事務長
佐藤智洋さん

〈写真右〉
介護老人保健施設 梅ヶ丘
管理栄養士 主任心得
森田祐輔さん

のみなさん、そして職員がいるのでなにより命の安全確保が最優先です。

森田 私は、防災対策担当として、センター内の災害時の非常食や物品の管理も行なっています。在庫の管理やスペースの確保など、工夫しなければならぬ点もあります。日ごろからの備えは大切だと思います。



佐藤 大切なのは、災害が起きた際、要配慮の人やその家族は、安全な場所に避難するために、第一報をどこにすれば良いかを決めておくことです。また、住んでいる地域の人や町内、近隣の施設を日ごろから知っておくことも命を守る行動のひとつと言えます。

東京リハビリテーションセンター世田谷
ホームページ



大切なのは地域のつながり うめとぴあ地域交流会議

うめとぴあでは、年2回、地域交流会議を開催しています。町会・自治会、商店街、学校、保健福祉に関する団体や事業者のみなさん、世田谷区を交えて、さまざまな情報交換や交流をしています。災害時も協力体制が取れるよう、日ごろからのつながりを大切にしています。

地域のイベントに参加を！ 第8回 ふれあい絆フェスタ ～松原の文化祭～

【開催日時】 令和5年9月30日(土) 10:00～18:00 【場所】 東京都立光明学園 北棟

松原5・6丁目自治会のキャッチフレーズは「ご近所と地域の絆を大切に」。歌や演奏・ダンスの披露、作品展示など、地域交流の場です。日ごろから地域の活動に参加することは、暮らしの安全・安心につながります。

※校舎内は土足厳禁。上履き持参で来場してください ※来場の際は、感染症対策に協力してください

地域の避難所運営訓練に参加してみませんか？

それぞれの避難所には、避難所運営委員会が設置され、町会・自治会ごとに避難所運営を担っています。秋からは、避難所運営訓練の開催が多くなります。詳細は、まちづくりセンターへ。地域とのつながりが、災害時の最大の備えとなりそうです。

松原三・四丁目自治会
会長 大庭功さん

自治会の防災訓練では、スタンドパイプ(※1)の使い方を実習して、災害や火災などに備えています。地域でつながるきっかけに訓練に参加してみてください



梅丘1丁目町会
会長 野武一郎さん

幅広い世代が一緒になって避難訓練ができると、地域のつながりができ、心強いですね



松原地区町会・自治会連合会
松原5・6丁目自治会
会長 大田一久さん
梅丘中学校は、毎年11月に開催しています。2年生が参加してくれます



豪徳寺1丁目 山下自治会
会長 島田俊雄さん

住んでいる地域の避難訓練の予定は、まちづくりセンターに聞くと教えてくれますよ



(※1) スタンドパイプは、消火栓に差し込み、ホース・簡先を結合することで、毎分100リットル以上の放水ができる消火用機材

避難所にもいろいろ 防災マップの解説



一時(いっとき)集合所 例：世田谷区立梅丘中学校
世田谷区立松原小学校

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または避難のために一時的に集合するところ

広域避難場所 例：羽根木公園一帯

火災の延焼などにより、自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所

医療救護所 例：世田谷区立代田小学校

避難所内に設置され、主にトリアージ、軽傷者に対する応急処置および搬送調整を行う場所

指定避難所 例：区立小・中学校

自宅で居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に受け入れ、保護するための施設

災害時帰宅支援ステーション 例：都立光明学園

東京都が全都立学校を「帰宅支援ステーション」として指定しており、水道水、トイレ、地図・ラジオ等による道路情報等を提供するところ

東京備蓄ナビ
(東京都防災ホームページに
リンクしています)

備蓄のイロハや備えておくことの良い品目などを紹介するサイトです。



東京リハビリテーションセンター世田谷

公開セミナー「脳卒中とその予防」開催
専門医から学ぶ、予防の大切さ

令和5年6月10日に地域交流スペースを利用して公開セミナー「脳卒中とその予防」を開催しました。脳卒中の専門医で同センター・センター長の浅利潤先生が講師となり、脳卒中の概要や分類、症状を知り、予防の大切さを学びました。



東京リハビリテーションセンター世田谷センター長・脳卒中専門医 浅利潤先生



写真やメモをとる参加者も

☎ 地域交流委員会公開セミナー担当(事務課) ☎ 03-6379-0427 (代表)

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

アクション講座では希望の木を作成！
子どもから大人まで認知症について知ろう

令和5年7月27日に「みんなで楽しく認知症について知ろう！」のイベントを開催しました。バルーンアートや玉入れ、ヨーヨー釣り、紙ひこうき作りが用意され、子どもたちも大喜び。親子で認知症カフェの様子などを見学する姿も見られました。松原あんしんすこやかセンターによるアクション講座も開催され、参加者が書いた「希望のリーフ(葉)」で「希望の木」を作成しました。



涼しい館内、ホワイエで紙ひこうき作り



希望の木の前で記念撮影



祭りばやし流れるピロティで遊ぶ子どもたち

イベント告知

令和5年9月30日(土)
希望条例3周年 認知症イベント
成城ホールで開催

☎ 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
☎ 03-6379-4315
FAX 03-6379-4316
<https://setagaya-ninsapo.jp>



イベント開催報告

マルシェにライブにスタンプラリー
大盛況の「うめとぴあフェスタ」

令和5年6月3日にうめとぴあフェスタを開催しました。地域のみなさんをはじめ、たくさんのご来場ありがとうございました。世田谷区立保健医療福祉総合プラザにある事業者と東京リハビリテーションセンター世田谷が連携し、来て、見て、知ってもらえるきっかけづくりとなるイベントとなりました。



保健センター見学ツアーの様子



ラジオ体操でイベントを締め括りました

毎回、元気がもたらえた3日間
世田谷区ラジオ体操健康フェスタ



令和5年4月16日、5月21日、6月18日に開催した世田谷区ラジオ体操健康フェスタには、延べ320人が参加し、全3回が盛況に終わりました。ラジオ体操指導者の鈴木大輔さんはじめ、日本体育大学体操部の学生たちの協力もあり、毎回盛り上がりました。

満員御礼！
なつやすみこどもカフェ

8月上旬に初開催した「なつやすみこどもカフェ」には、多くの子どもたちが参加してくれました。えいごカフェ、紙芝居と朗読劇、わくわくマリンバ×バーカッションコンサートなど幅広い内容で、楽しく、涼しいひとときを過ごしました。



なつやすみこどもカフェ

Topics

うめとぴあ
トピックス

世田谷区福祉人材育成・研修センター

みんなで福祉について考える 夏休み福祉体験に346人が参加

「夏休み福祉体験」が、令和5年7月31日から8月21日まで7日間14回開催され、小学生親子から中学・高校生まで延べ346人が参加しました。

介護ベッド体験では、実際に寝てベッドの高さや角度の調整、スライディングシートの代わりに市販のゴミ袋を使い体の位置を変えるなど、福祉用具の活用は、介護をする人・される人にとって、互いに安全な環境づくりになることを学びました。車いすで、総合プラザ内のエレベーターや自動販売機の使い心地、点字ブロックなどを確認しました。福祉クイズやリハ・スポーツ、障害者スポーツのひとつ、ボッチャを楽しみ、福祉に関する理解を深めました。



ボッチャも体験



館内を車いすで移動

イベント告知

令和5年11月11日(土) 正午～午後5時30分
せたがや福祉区民学会第15回大会
東京農業大学 世田谷キャンパスで開催

☎ 世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎ 03-6379-4280 FAX 03-6379-4281 <https://www.setagaya-jinzai.jp/>



世田谷区立保健センター

8月26日に福祉用具展示相談会開催

見て、触れて、操作体験できる「福祉用具展示相談会」を令和5年8月26日に開催しました。障害児・者やその家族・支援者の来場があり、会場はにぎわいました。



☎ 世田谷区保健センター 専門相談課
☎ 03-6265-7546 FAX 03-6265-7549

生活習慣病重症化予防(生活編)のための動画配信
睡眠や喫煙、
心の状態を見直そう

生活習慣改善と聞いて着目しやすいのは食事や運動ですが、睡眠や喫煙、ストレスコントロールを見直すことも大切です。何気ない毎日の習慣の中に血糖値を上げてしまう要因が潜んでいることもあります。

健康コラム
良質な睡眠のために
今日から出来ること

- ① 光を上手に利用する。
- ② 刺激物は避け、寝る前には自分なりのリラックス法を。
- ③ 就寝時刻にこだわりすぎず、毎日同じ時刻に起床する。

動画内では「なぜ良くないの?」や「今日から出来ること」を紹介

☎ 世田谷区保健センター 健康指導係 ☎ 03-6265-7513

ここから
動画へ!



EVENT CALENDAR イベントカレンダー (令和5年 10月~12月)

10月、11月、12月にうめとぴあで開催される
主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。
※会場は記載のあるもの以外、ふれあいカフェうめとぴあ。
※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止に
する場合があります。また、開催日時等は変更の可能性があります
ので、総合プラザホームページ「お知らせ」をご確認ください。

- 10月**
- 3日 午前10時・・・せたがや生涯現役カフェ
 - 4日 午前10時・・・ポールウォーキング
 - 13日 午後2時・・・手話カフェ
 - 14日 午後2時・・・小・中学生手話カフェ
 - 17日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 18日 午後2時・・・失語症サロン
 - 19日 午後2時・・・オレンジカフェ
 - 20日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)

- 11月**
- 1日 午前10時・・・ポールウォーキング
 - 6日 午前10時30分 絵本で楽しむ食育カフェ
 - 11日 午後2時・・・小・中学生手話カフェ
 - 15日 午後2時・・・失語症サロン
 - 17日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
午後2時・・・手話カフェ
 - 21日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 27日 午後1時・・・バリアフリー映画上映会

- 12月**
- 6日 午前10時・・・ポールウォーキング
 - 8日 午後2時・・・手話カフェ
 - 9日 午後2時・・・小・中学生手話カフェ
 - 15日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
 - 19日 午後1時・・・点字カフェ
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
 - 20日 午後2時・・・失語症サロン
 - 21日 午後2時・・・オレンジカフェ

第43回 区民ふれあいフェスタ

区民ふれあいフェスタは、障害者週間(12月3日
から12月9日までの1週間)の記念事業として、毎
年開催しています。今年も総合プラザのカフェス
ペースで作品展と販売会を行います。

【会場】総合プラザ1階 カフェスペース

障害者週間記念作品展

多様な個性と感性あふれる
作品を展示します。

【期間】
令和5年11月21日(火)~12月3日(日)

【時間】
午前10時~午後5時(※最終日は正午まで)



自主生産品等販売会

パン、焼き菓子、雑貨などを日替
わりで販売します。

【期間】
令和5年11月21日(火)~12月1日(金)

※11月28日(火)と土・日曜、祝日を除く

【時間】
午前10時~午後3時

園 運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

世田谷区医師会初期救急診療所

夜間等に急に具合が
悪くなったら…
まずは、電話で問い合わせを

■診療時間(受付は診察終了時間の30分前まで)

| | | |
|--------|--------|------------------|
| 月~金曜日 | 小児科のみ | 午後7時30分~午後10時30分 |
| 土曜日 | 小児科・内科 | 午後5時~午後10時 |
| 日曜日・祝日 | 小児科・内科 | 午前9時~正午 |
| 年末年始 | | 午後1時~午後10時 |

園 世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階) ☎03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

世田谷区休日夜間薬局

夜間や休日に
対応する薬局です

■開局時間

| | |
|-------------|------------------|
| 月~金曜日 | 午後7時30分~午後10時30分 |
| 土曜日 | 午後5時~午後10時 |
| 日曜日・祝日・年末年始 | 午前9時~午後10時 |

園 世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階) ☎03-5301-2830 FAX 03-6379-4330

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対するお問い合わせは
園 世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

空き状況、予約方法はホームページで確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

総合プラザ内有料の貸出会議室です。きれいで使いやすいと好評です。

■令和5年10月~12月に利用できる会議室

| | | |
|------------|-----------|--------------------------|
| 区民活動支援会議室2 | 2階(定員33人) | 午前9時~午後10時 |
| 介護実習室 | 1階(定員42人) | 午前9時~午後10時 |
| 調理実習室 | 1階(定員42人) | 午前9時~午後10時 (調理用具貸出あり) |



※利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。
※空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます。

園 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp/reservation/>



ふれあいカフェ うめとぴあ

日替わりソースで
楽しめる

ハンバーグセット
700円

今年も
やります!

おでん
500円

10月~12月限定
スタッフおすすめ!
秋メニュー
が始まります!

さつまいもと
生クリームを
トッピング!

お芋サンデー
400円

スパイスの香りと
甘さが絶妙!

チャイティー
(ホット・アイス)
250円

- 場 所 総合プラザ1階
- 営業時間 午前9時~午後4時
 - モーニング 午前9時~11時
 - ランチタイム 午前11時~午後3時30分
- 休 業 日 土・日曜日、祝日
年末年始(12月29日~1月3日)
施設点検日

※区民ふれあいフェスタ期間中の11月23日(休・祝)と
25日(土)は、ドリンクのみの販売で営業します

障害者施設生産品販売会も定期開催!

ポストカードや織物など、温もりのある雑貨も充実!できたてのおいしい
パンや焼き菓子なども毎回好評です。お気に入りを探してみませんか?

●開催日 毎月第2・4火曜日 午前11時30分~午後1時30分

園 世田谷区 障害者地域生活課
☎03-5432-2425 FAX 03-5432-3021



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〒156-0043
東京都世田谷区松原 6-37-10
☎03-6379-4301
FAX 03-6379-4305
営業時間 午前8時30分~午後10時
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>



交通アクセス

| | | | |
|-----------|---|-----------------|-----------------|
| 電車の 場合 | 小田急線 | 梅ヶ丘駅北口から | 徒歩 5分 |
| | | 豪徳寺駅から | 徒歩 8分 |
| | 東急世田谷線 京王井の頭線 | 山下駅から 東松原駅から | 徒歩 8分 徒歩 14分 |
| バスの 場合 | 小田急バス【梅01】【梅02】【渋54】 | | |
| | 「松原」または「光明学校前」バス停から徒歩1分 東急バス【等13】 「梅ヶ丘駅」バス停から徒歩5分 | | |

