

本宿コミュニティだより

令和5年11月1日

第107号

本宿コミュニティ協議会

吉祥寺東町 3-25-2

電話(22)0763

開館時間 09:00~21:00

毎木曜日休館 ホームページ <http://honjuk-c.sakura.ne.jp/>

コミセン

◇第30回 本宿コミセン祭り◇

11月18日(土)13:00~16:00

19日(日)10:00~16:00

1階 ロビー

18日(土) 喫茶コーナー

お菓子販売

19日(日) 喫茶コーナー

お弁当・パン・お菓子販売

1階 窓口

クイズラリー

2階 和室(ふよう・はぎ)

18日(土)13:30~背骨コンディショニング教室(500円)
老若男女どなたでも!※要予約

19日(日) AED講習会、防災グッズ販売
アルファ米 炊き出し実演・配布

2階 おどり場

おもちゃ病院

1階 子ども室

19日(日)

絵本歌い読み

懐かしの歌

2階 学習室

19日(日) 缶バッチ作り
~13:00まで

1階 ホール

18日(土) 誰でもピアノ

オンステージ(コーラス・太鼓)

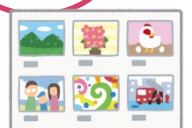
19日(日) 地域団体コーナー

- ・東部福祉の会・東部防災会・青少協・まち協分科会
- ・市民社協・ゆとりえ・クリーンむさしの
- ・シルバー人材センター・そ~らの家・市民防災協会
- ・外環問題協議会・健康づくり支援センター

握力測定会

~11:30まで

どんな活動をしているのかな?
知って得するお得な情報が
たくさんあります!



本宿コミセンHP

※都合により内容が変わることがあります。詳細は、ポスター・HP をご覧ください

コミセンで **大 地 震** が起きたら

1 まず身の安全を 机があれば机の下に、なければ部屋の中央でしゃがんで身を守ってください。  各部屋に防災頭巾・ヘルメットの用意があります。 	2 扉を開けて出口の確保 震動でドアが開かなくなることも。特に、こぶしの部屋は2重扉になっているので館内の様子がわからない。 揺れが収まったら、必ず扉を開けましょう。
3 あわてて外に飛び出さない 急な飛び出しはケガのもと。冷静な判断で落下物に注意。 館内放送の指示があるまで各部屋で待機してください。 	4 仲間の安否確認 団体の方は、全員の安否把握を必ずしてまとまって行動してください。 人数把握のため、活動前には必ず名簿の記入を！ 
5 協力しあって安全確保 窓口には、運営委員は2人だけです。 皆さんで協力し、助け合って、身の安全を守ってください。 	6 避難は階段で エレベーターは使用できません。 コミセン利用の際は出入口・非常口を確認しましょう。 
7 すみやかに避難 建物の安全が確認できるまで、一時閉館となる場合があります。周囲の状況把握ができ、安全確認ができ次第退館してください。 小学生・ご希望の方は一時集合場所となる本宿小学校校庭まで誘導します。	8 狭い路地、ブロック塀には近づかない ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れが。周囲に注意して避難を！ 歩きなれた道、危険なところがないか確認しましょう。 
9 落下物に注意！ 外では、大きなものが落ちてくるかも！すぐに頭を守り、転ばないようにしゃがむことが大切です。 	日頃からしっかり備えて 飲料水・非常食などの備えや普段歩きなれた道も危険がないか確認しましょう。 

本宿コミュニティセンター

本宿コミセンでは、利用者の皆様と共に今、大きな地震が来たらどうしたらよいかを考える「防災月間」を、9月に実施しました。

「コミセンで大地震が起きたら」というプリントを作成し、多くの方たちにご参加いただきました。

「いつも、何気なく利用していたが、普段からの備えの大切さをあらためて感じた」「利用しているお部屋での説明は、とてもわかりやすく、説得力があった」等のご意見をいただきました。

地震はいつ起こるかわかりません。日頃の備え、心構えを忘れずに！

窓口（1階受付）は、運営委員2人体制です。
みなさんで協力し、助け合って身の安全を守りましょう。



*災害に備えた備蓄品の例（内閣府防災情報のページより）

飲料水 一人3リットルを目安に、3日分を用意

食品 ご飯（アルファ米などを一人5食分）、ビスケット

板チョコ、乾パンなど一人最低3日分の食料を用意。

生活用品 カセットコンロ、簡易トイレ、ビニール袋、トイレトーパーパー、ティッシュペーパー

1週間以上の備蓄が望ましいという指摘もあるので、特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する（ローリングストック）ことで、無理なく、無駄のない備えができます。

武蔵野市民防災協会発行の「防災用品カタログ」をご存知ですか？飲料水・非常食・非常用トイレ・地震対策用品など、防災用品の販売を行っています。武蔵野市内在住の方には、配達もしてもらえます。

防災カタログ・注文書は、コミセンにも置いてあります。

武蔵野市民防災協会ホームページ



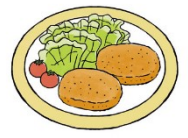
◇ AED 講習 ◇

9/16（土）、AED 講習を行いました。午前の部では、赤ちゃんの救命救急ということで、実際にのどに物を詰まらせてしまった時の対応・処置などを、消防署のかたから詳しく聞くことができました。小さなお子さんを含めて、30名以上の参加がありました。初めて AED に触れたという方の参加もあり、大変有意義な良い機会をもらえた、といううれしいお声もいただきました。年に一度、このような企画を考えて行く予定です。

◇ お部屋紹介 ～ふよう・はぎ 調理室～ ◇

階段を上った先の一段高くなった廊下を上がると、手前より調理室、はぎ、ふようと並んでいます。
とても日当たりがよく、日中はポカポカ暖かなお部屋です。

はぎは、21 畳の和室です。座卓2台、座布団が置かれています。
ふようは、17.5 畳の和室と 12 畳分の舞台(板張り)がついています。舞台を利用して打ち合わせ等出来るように、大きなテーブル1台が置かれています。
座布団、椅子(舞台用、畳用)、DVD 観賞用のテレビが設置されます。ヨガ、軽い体操、日舞、太極拳等にもご利用ください。
二間続きでのご利用もできます。



調理室は、ガスオープン・電子レンジ・調理器具・冷蔵庫・食器が揃っています。調理台が2台あり丸イスもあります。2名から予約できます。包丁は窓口でお貸しいたします。お料理の他、お菓子作り、みそ作り等にも是非ご利用下さい。他のお部屋も一緒に予約すれば、ゆっくり食事を召し上がれます。



健康

◇ 地域健康クラブの紹介 ◇

地域健康クラブは健康で生き生きとした暮らしにつながるよう、外出のきっかけづくりとして武蔵野市内のコミュニティセンター等で隔週 1 時間程度の運動を実施しています。ヘルシーライフプロジェクトが指導を行っています。受講募集は例年 1 月の市報でお知らせいたします(変更することもありますので市報を必ずご覧ください)。市内在住で 60 歳以上(令和 5 年 4/1 現在)、原則自力で参加できる方が対象です。受講料は無料(セラバンドやソフティボールなどの実費負担あり)です。ご応募お待ちしております。

武蔵野市立高齢者総合センター 管理・社会活動センター 島田 0422-51-1975

本宿コミセンでは、現在火曜日の午後 2 コースが行われています。ご参加されている皆様は、とても楽しそうに運動されています。運動を始めたい方は、是非、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

本宿コミセン主催・共催事業のご案内

◇ 背骨コンディショニング教室 ◇

- 毎月第 2・4 金曜日 ① 9:30~10:30
② 10:40~11:40
- 2 か月ごとに参加者を募集。



◇ 足ゆび足腰体操 ◇

- 毎月第 2 土曜日 ① 13:30~14:30
② 15:00~16:00
- 各回ともに 15 名



こども



◇ しょうらい公園プレーパーク(しょうプレ) ◇

松籟公園(吉祥寺東町 4-3)では、毎週水曜日の 12:00~18:00 にプレーパークを開催しています。プレーパークとは、0 歳~高校生までの子どものための自由な遊び場です。開催時は、遊び場スタッフが常駐して子どもの遊びを見守っています。雨の日も開催しています。いつもと違う松籟公園に是非遊びに行ってみて下さい。



◇ 本宿こども劇場 ◇

人形劇 『おむすびころりん』

12/17 (日) 14:00 から 1F ホールに
人形劇団こばんがやってきます。
対象は幼児から小学校低学年まで。



詳細は市報(12/1 号)又はポスターで。

◇ collabono コミセン親子ひろば ◇

- 毎月第 1・3 月曜日 10:00~11:30 開催
- ☆未就学児と保護者の方なら、どなたでも予約なしでご参加いただけます。
- 問合せ：武蔵野市子ども子育て支援課
子ども家庭支援センター ☎60-1239

◇ おもちゃ病院 ◇

- 奇数月第 1 土曜日 10:00~14:00
(受付は 13:00 まで)

吉祥寺東おもちゃ病院



市の施設の少ない東町に訪問診療・訪問看護ステーション・病児・病後児保育園・助産院が出来ましたのでご紹介します



在宅医療 訪問診療・訪問栄養

ご自宅で療養したい方へ

「ご自宅でも、質の高い医療で生活に安心を」
通院が困難な方、ご自宅や施設での療養・緩和ケアを希望される方、酸素や点滴、定期的な処置が必要な方、自宅療養中で、食事や栄養のことで悩んでいる方など、救急・総合診療・緩和ケアの専門家が、24時間365日対応します。

ファミリーケアクリニック吉祥寺
電話 0422-21-4800



病児・病後児保育室



病児・病後児保育とは、お子様が病中又は病気の回復期にあり、通常の集団保育が困難な期間、お預かりするサービスです。

「子どもの体調が悪いけど、どうしてもお家で保育することができない・・・」「病気もだいぶ良くなってきて、もう少し保育園等をお休みさせたいけどこれ以上お仕事をお休みできない・・・」そんな時にご利用ください。

病児・病後児保育室いながき
武蔵野市吉祥寺南町 5-3-9
電話 0422-76-7388



◇ 東部地区街づくり協議会分科会 ◇

本町1丁目に用途「キャバレー」とするビルの建築確認看板が6/12に設置されました。

これを受け、その地域の安心安全な街づくりへの協力を求めることに関する陳情を、3500筆（追加提出分含む）を超える署名とともに8月市議会に提出。9月にも関連する陳情を提出しました。現在、継続審議となっています。

環境浄化特別推進地区の重点地区でもあるこの地域への行政、市議会のかかわりを今後も見守っていきます。

また、今年も10/29（日）開催の元気市、本宿コミセン祭りに参加します。昨年、夏に行った「お掃除大作戦」も12/2（土）開催予定です。



訪問看護ステーション

誰もが住み慣れた自宅で安心した療養生活を送れるように医師や医療専門職、ケアマネジャーらと連携し訪問看護サービスを提供する事業所です。自立支援を行っており、在宅医療に欠かせない存在となっています。



STAY 訪問看護ステーション

東町に初となる訪問看護ステーションを開いたしました。みなさまの自然な日常生活の中の「癒す力」を活かしつつ暮らしによりそう「安心の看護」を提供しています。

医療保険・介護保険・自費サービスをご利用いただけます。

毎月第3水曜 7:45～「すこやか朝活」開催中
電話 0422-20-1202



助産院

助産所で行うケアには、妊婦健診やお産、また母乳ケアや育児相談などの産後ケアがありますが、それぞれのお母さんや赤ちゃんに寄り添ってケアを行うことが特徴です。（日本助産師会ホームページより）



ふわまる助産院

分娩は取り扱っていませんが、お産の疲れを癒し、ゆっくりママになるお手伝いをしています。

産後ケア、母乳ケア、出産準備クラスなどを通して地域での子育て支援を行っています。お気軽にご相談ください。

武蔵野市吉祥寺東町 1-11-13
電話 070-9090-8760



◇ かんたき ◇

吉祥寺南町3丁目（吉祥寺南病院近く）に市で2か所目の「かんたき（看護小規模多機能型居宅介護施設）」が令和7年度に開設予定です。事業者が決まり、先日近隣住民説明会が開かれました。

東町1丁目市有地（平井医院跡地）はその後動きが無く、地域に福祉施設を！との住民の思いが一日も早く実現することを望みます。



◇ 外環問題協議会 ◇



6月、本宿小学校で行われた「東京外かく環状道路（関越～東名）大泉JCT付近及びシールドトンネル工事の状況等をお知らせする オープンハウス」のパネルの一部を11/10（金）～11/19（日）に掲示します。

地下工事現場・陥没箇所周辺の地盤など。是非ご覧ください。

編集後記

コミセンを利用してくださる方が増えてきました。賑やかになり、たくさんの笑顔が溢れていて嬉しくなります。酷暑の夏には涼んでいただけるよう麦茶を用意し、「おいしい」「生き返った」などと喜んでいただきました。

11/18（土）午後と19（日）は、コミセン祭りです。たくさんの地域情報と、地域の皆様の活動の紹介、また、楽しい催しも盛り沢山です。ぜひおでかけください。