

# てとてとて



～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…

※写真は新型コロナウイルス感染症拡大以前に撮影したものです。



## 【今月号の内容】

- ◎座談会「地域における薬局」～お薬について聞いてみました。
- ◎コロナ禍でもこんな工夫をしています！
- ◎保存版 あなたのまちの活動場所情報

表紙：ゆうえんち会

※活動の詳細については内側のページをご覧ください

発行 東大和市

担当 地域包括ケア推進課

問合せ 東大和市社会福祉協議会

住所 東大和市中心3-912-3

TEL 042-564-0012

TEL 042-563-2111 (内線1179)

ひがしやまと社協



FAX 042-564-3680

# 座談会「地域における薬局について」聞いてみました。

現在、各地の薬局が積極的に地域とつながることを目的に様々な活動をしていることをご存じですか？今回は、市内薬局に勤務をしており、第2層協議体メンバーでもある、3名の方に座談会形式でお話を伺いました。

参加者：浅田 美子さん（中央薬局）、齋藤 旬さん（龍生堂薬局 桜が丘店）、三品由起子さん（ぞうしき薬局）  
聞き手：山中（第1層生活支援コーディネーター）

## テーマ 「地域における薬局について」

（山中）皆様こんにちは。本日はお集まりいただきありがとうございます。

身近でありながら、あまり知られていない、「地域における薬局について」お話を聞きたいと思います。

（浅田）国としても一つの薬局でお薬をもらい、健康について相談できる「かかりつけ薬局」を目指しています。昭和の時は軽いけがをしたときなど気軽に薬局に相談できましたが、現在は処方箋がないと入りづらくなっていますよね。（笑）

私達は、相談を受けて必要があれば受診を勧めたり、個別の栄養相談も行っています。

（齋藤）現在、薬局がコンビニの数より増えている中で薬局の役割が問われています。薬局として、その方について、関わり始めから看取りまでの一連の流れに係わるのが重要ではないかと考えています。今は、「僕がいますよ。」と知ってもらうために、お薬手帳に名刺をいれたり、必要だと思ったら、ケアマネジャーやデイサービスに情報提供しています。

ぞうしき薬局  
三品由起子さん



（三品）ぞうしき薬局のある芋窪・蔵敷地域は高齢者も多く、高齢夫婦の方からお話を聞くと「これ以上、奥さん（旦那さん）の面倒を看ることが出来ない。」と聞きます。自分たちだけで頑張ろうとする人が多い気がします。

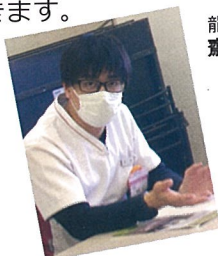
（浅田）制度を知らない人が多いですね。介護保険などどうやって利用したら良いのか知らない人がいるので、私たちが教えてあげるのも役割かなと。

（三品）相談を受けた時には「じゃあ、ほんと支援センターに連絡してみてもは？」と話すことも多いです。

（山中）支援者としては個人情報保護の関係でニーズのある方を見つけ出すことに苦労しています。困っている本人が身近な薬局などで相談できるととても良いですね。

（齋藤）東大和市は見守りばっくすがあるのでとてもやりやすいです。ケアマネジャーやヘルパーが入っているのは知っているけれど、どこの事業所なのか、問合せをすると対応してもらえるので、薬歴にも記載ができます。

龍生堂薬局桜が丘店  
齋藤旬さん



（浅田）薬局に来る方だけでなく、地域の人に薬局について知ってもらうために、以前、ほんと支援センターの職員とサロンに訪問させてもらったことがありました。

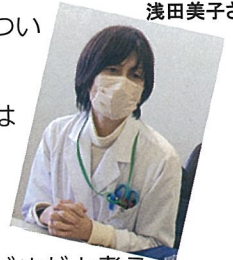
（山中）薬局がいろいろと相談にのってくれるという事を広く周知してよいのですか？

（浅田）それが薬局としての役割なんです（笑）。薬を渡した後のフォローが法律で決められているのです。

（齋藤）薬を飲み始めてから、次回の受診までの間に、体調の確認をし、必要があれば先生に相談することもあります。

（三品）自分は事務員なので、病気やお薬よりもその人をみるようにしています。先生には忙しそうに相談しにくいけど窓口でならと、気軽に相談してもらえています。

中央薬局  
浅田美子さん



（山中）これからの皆さんの活動についてお聞かせください。

（浅田）やはり、関係機関との連携は必要ですね。特に医療職以外と関わると良いです。サービス担当者会議にもぜひ、呼んで欲しいですね。

（三品）薬局で待っているだけではだめだと考え、積極的に地域に出なければと考えています。

（山中）生活支援コーディネーターとして、比較のお元気な高齢者の方と接することが多いのですが、関われることはありますか？

（浅田）健康な方でも何かしらのお薬を飲んでいらっしゃる方も多いと思います。気軽にご相談いただきたいですね。

（齋藤）栄養相談会や認知症カフェなど開催したいと考えています。認知症についてのチラシを薬局に置いておくも持っていられる方も多いです。

（山中）サロン活動などの住民活動をしている方から薬局の方に来て欲しいなどの要望があれば対応できますか？

全員）「はい。」大きくうなずく

座談会を終えて・・・

薬局はお薬をもらうだけと考えている人も多いと思います。しかし、一人ひとりに寄り添った「健康」を一緒に考えてくれる、心強い味方が薬局にいるのだと、三人のお話を聞いて実感しました。これからはご自身の健康について気軽に相談してみたいかかでしょうか。 文責 山中

### 「ブラウンバッグ運動」をご存知ですか？

処方されたお薬を飲み忘れてしまったり、自分の判断で飲まなくなってしまう、貯まってしまったなんてことはありませんか？  
 そんな時、袋にまとめて薬局にもっていくと、対応してもらえます。必要があれば主治医に連絡してもらおうこともあります。  
 医療費の削減にもつながりますので、ぜひ、ご利用ください。



### 迷ってしまうお薬の飲み方



お薬の飲み方として、朝・昼・夕、回数や食前・食後など主治医から指定があり、飲み忘れをしてしまうとどうしたらよいか迷いますよね。そんな時には気軽に薬局にご相談ください。また、最近では、アプリなど利用しチャット機能やメールでの相談も増えているそうです。  
 (本人ではなく家族の対応も可。)



## コロナ禍でもこんな工夫をしています！

～笑談会事前アンケートから～

2月27日（日）に予定していた「笑談会」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、残念ながら開催することができませんでした。参加申込された方の事前アンケートを行いましたので一部抜粋してご紹介します。

様々な工夫をして活動されていることがわかりますね。

### Q:コロナ禍でやっていたこと

- LINEで参加者の連絡網をつくり情報共有しています。
- おたよりを3月、6月、8月、10月と4回発行した。
- 活動内容を縮小して行った。
- ZOOMを使ったオンラインミーティングを実施。(ブログで報告しています。)

### Q:コロナ禍で活動する上で、工夫した点や気をつけていたこと

- 会場の換気で定期的に窓やドアを開放した。
- おたよりの添付資料として自宅でも一人のできる体操をすすめるための資料をつけた。
- 広い公園の中でもフィジカルディスタンスで一番気を使った。椅子の配置や活動前後の消毒の徹底した。

## ゆうえんち会

人間だれしも年をとると体のあちこちが衰えてきます。  
 耳もそうです。目で見る「手話」がありますが、身につけることは容易なことではありません。人と思うように話せないことからひきこもり状態になりやすい人を何人も見てきました。そんな人たちが安心して集える場があればと思い、「ゆうえんち会」を立ち上げました。

みなさんの周りに耳が遠くなった方等いましたら声をかけてみてくださいね。手話はできなくても大丈夫です！

活動日：第1・第3火曜日  
 時間：14:00～15:00  
 場所：中央公民館

代表の細田さん



細田さんの相棒 聴導犬の福くん

# 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと、応援するみなさんの情報交換の場です。  
今回は、知っておくと便利なお役立ち情報をお伝えします。

## まちの電気屋さん情報

「電球を交換して欲しい。」「電化製品の調子が悪くみてほしいけどお店に行くことが難しい。」など、お困りの時に専門の方に来て欲しいと思う事もあると思います。

そんな時、まちの電気屋さんに相談してみたいはいいでしょうか。下記の店舗は訪問出張可能となっています。

※各店舗によって条件は異なりますのでご了承ください。

### 矢嶋電器商会

住所 南街5-95-1  
TEL 042-561-0666  
出張費 2,000円  
※まずは、ご相談ください。

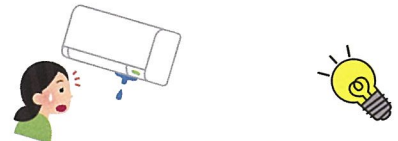


### (有) ナカジマ電機

住所 芋窪4-1744-8  
TEL 042-565-8470  
出張費 2,500円～  
※ご相談ください。出来る限り対応します。

### セキタ電器パナピットセキタ

住所 向原4-31-6  
TEL 042-564-5855  
出張費 3,500円 施行料1,000円  
+商品代 ※施設不可  
※1万円以上電化製品購入で出張費無料。後払い不可



### ノジマイトーヨーカドー 東大和店

住所 桜が丘2-142-1  
TEL 042-590-2461  
出張費 応相談  
※相談受け付けております。

### コジマ×ビックカメラ 東大和店

住所 高木3-378-3  
TEL 042-562-6711  
交換作業費 880円  
※同店で購入したものに限り。

### (有) 上岡電機商会

住所 南街2-117-2  
TEL 042-561-3149  
出張費 2,000円  
※交換等1か所500円



### 和電機

住所 立野3-1423-4  
TEL 042-564-2482  
出張費 応相談  
※ご相談ください

### カリヤ電機

住所 向原4-15-11  
TEL 042-565-2763  
技術料 2,000円～3,000円  
※その他ご相談ください。  
※電球の交換は国からの指導でLEDとなります。

※コロナ禍により変更がある場合がありますこと、ご了承ください。

このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問い合わせは  
社会福祉協議会 042-564-0012まで

## こんにちは！生活支援コーディネーターです。



皆さまが  
元気と笑顔  
あふれる地  
域を目指し  
ていきま  
しょう。

ほっと支援センター いもくぼ  
長谷川です！



皆さまと  
一緒に住ん  
でいて良  
かったと思  
える地域を  
目指したい  
と思います。

ほっと支援センター きよはら  
吉川です！

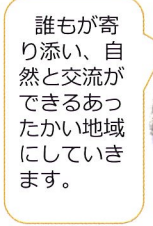
### 【生活支援コーディネーターとは…】

生活支援コーディネーターは住民同士が支え合い・助け合いができる地域づくりのお手伝いをする専門職です。「サロンに参加してみたい」「地域で何か活動をした」などありましたら、是非、地域のほっと支援センターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください！

### 【編集後記】

新緑がまぶしい季節となりました。わがまち東大和は南部には玉川上水や都立南公園があり、北部には多摩湖を中心に緑豊かな場所が多くあります。お天気の良い日には軽食を持って、ちょっと長いお散歩はいかがでしょう。陽射しを浴びることで身体も心も健康になります。お出かけの際には必ず水分を持っていく事を忘れずに！

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子



誰もが寄  
り添い、自  
然と交流が  
できるあつ  
たかい地域  
にしていき  
ます。

ほっと支援センター なんがい  
岡部です！



子どもか  
ら高齢者ま  
で安心して  
暮らせるま  
ちづくりを  
目指しま  
す！

社会福祉協議会  
山中です！