



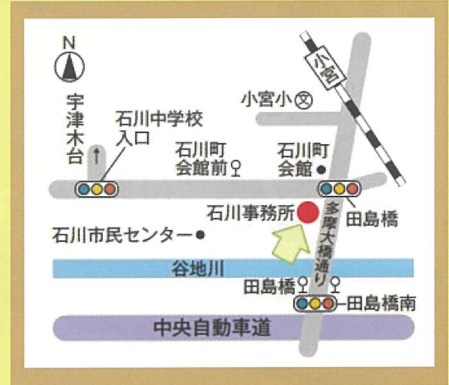
通信

とくてく

開所日時

八王子市石川町481
石川事務所内
042-631-0071

開所日 月曜日から土曜日
開所時間 9:00~17:30
休日 日曜日・祝日



石川「この町の人にインタビュー」 ～「地域に根付いた郵便局を目指して」～

八王子宇津木台郵便局 課長 三角 智 様にインタビューさせていただきました！

自身のことについて

大阪出身。大学進学を機に上京。卒業後は一般企業に1年間勤務後、郵便局へ転職。以降日野市内の郵便局で長く勤務を続けられている。2年前に宇津木台郵便局に赴任。



宇津木台郵便局の印象

住宅地にある郵便局なので利用者の年齢層が高め。敷地内に駐車場がある郵便局というのは、実はあまりないので、他所の郵便局よりアクセスしやすく利用者も多いのかなと思う。当局は局員も利用者もフレンドリーという印象。繰り返し利用して下さるお客様が多いので、局員とお客様とでにこやかに会話をしているところも宇津木台郵便局の良いところだと思う。

郵便局に寄せられる相談事は？

高齢者の方々から「通帳やカードを失くした」「銀行印や書類がない」といった相談が多い。適宜案内をしたり必要に応じてメモを渡しているが、そのメモを失くしてしまう方もいらっしゃる。お仕事の都合もあってなかなか難しいかもしれないが、一番安全なのはご家族の方と一緒に来局していただくこと。

インタビューコメント

私たちの生活に無くてはならない郵便局。インタビューの際も、局員の皆様が笑顔で迎えてくださりほっこりした気持ちになりました。地域の方々生活を一緒に支えられるよう、これからもご協力お願いします！

これからのまちづくりについて

一郵便局に出来ることはどうしても限界がある。しかし皆様の地域に根付いた郵便局になれるよう、気軽になんでも相談できる場所でありたいです。



新入職員紹介

社会福祉士 佐々木 さくら です！

7月より入職しました。少しでも皆様のお役に立てるよう、頑張っております！



エアコンのトラブルに要注意



これからエアコンが活躍する時期ですね。例年「エアコンを使おうと思ったら故障していた」といった事態に陥ってしまい、急いで依頼した会社から **高額な費用を請求されるケース** が多くあります。このような事態を防ぐためにもしっかりと調べてから点検や清掃の依頼を行いましょう！

点検時の注意点



- ・複数の業者から見積もりを取る



掃除の範囲、点検や清掃に係る費用の確認を必ず行いましょう。一人で決めず、家族と一緒に内容の確認をすることが重要です。

- ・古いエアコンの補償に注意

製造後10年以上経過しているエアコンが故障や破損した場合、補償がないことが多いです。自宅のエアコンの製造年月日を把握しておくといいですね。

介護保険豆知識 Part3

ご自宅でより安全な生活が送れる生活環境を整えるための住宅改修に、介護保険が利用できます。**20万円を上限とし、1割から3割の自己負担**があります。以下、多いお問合せを紹介します。

Q： 急いで手すりをつけてもらいたい。すぐに利用できるの？



A： 工事前と後の申請が必要です。必要な書類を八王子市に提出し、市から許可が下りてから着工です。先に工事をしてからの手続きは認められません。

Q： 床が歪んで冷たい。床暖房にしたい。介護保険を利用できますか？

A： できません。主に対象となる工事は・・・

手すりの取り付け、段差や傾斜の解消、滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更、開き戸から引き戸等への扉の取り換え撤去。和式便器から洋式便器への取り換え等、となります。

※壁紙交換、床暖房をつける、防音対策などいわゆるリフォームは対象外となります。

Q： 工事はどこの業者に頼んでもいいの？



A： 大丈夫です。ただし市に登録がない事業所の場合、工事費用をいったん全額支払い、後から介護保険支給分が払い戻しになります（償還払い）。

最近では、「介護保険が利用できますよ」と不要な工事を勧められ、トラブルになるケースが増えています。不審に思ったなら、まずは市役所や「高齢者あんしん相談センター」へお問合わせください。

かくれ脱水について

関東では6月8日に梅雨入りが発表となり、ムシムシ・ジメジメした日が続いていますね。40日間は続くと言われている梅雨が過ぎると、今度は暑い暑い夏がやって来ます。

かくれ脱水とは体内の水分が不足している『脱水』の一步手前の状態のことを言います。のどの渇きや発汗機能の衰えにより、脱水状態になりやすくなっているにも関わらず、本人や周りが気付きにくい為、症状が出て初めて気づく方が殆どです。利尿剤を飲んでいる方、トイレが気になり水分を控えている方は特に注意が必要です。

脱水になると唇や皮膚がカサカサしたり、尿の量が少なく色が濃くなる、立ちくらみがする、だるさや頭がボーっとする等の症状があります。そこに気温上昇に伴い身体に熱が籠って体温が上昇することで、熱中症になります。

脱水・熱中症にならないために



- ・こまめな水分補給（ちょこちょこ飲みをしましょう）
- ※カフェインやアルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため注意が必要です。

- ・水分が不足しやすい起床後、入浴前後、就寝前はしっかり水分補給をしましょう。
- ・食事をしっかりととりましょう。
- ・十分な休息、睡眠をとりましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。
- ・風を通しやすい衣服を着用しましょう。



上記に気を付けて夏を元気に乗り切りましょう！

こんな相談もお任せください！



- ・介護保険って何だろう？いつ使えるの？使い方は？
- ・親の物忘れが進んできた気がする。
- ・認知症の人の財産管理はどうしたら良い？などなど

自宅だけでなくサロンや自治会、シニアクラブへの出張による講座も可能です。是非ご活用ください。

認知症サポーター養成講座 開催のお知らせ

「認知症」は誰もがなる可能性がある身近な病気です。正しく知って、上手にお付き合いしましょう。

今年度の開催予定

9月9日(土)	11月11日(土) 10:00~11:30
1月13日(土)	

開催場所：はちまるサポート石川（石川事務所2F）

申し込みをお待ちしています！

石川町にある「CAFE AZUL」さんをご紹介
店長の田島愛子さんにお話を伺ってきました。



CAFE AZULを始めたきっかけは？



母を介護しながらできる仕事はないかと考えていました。
コーヒーが好きだった母と、ケーキ作りが好きだった自身。考えた結果C
AFEをやりたい！と思いました。それからケーキ作りを学ぶため学校へ
通い、他のカフェで働き経験を積みました。CAFE AZULを開店する時
には母は亡くなってしまいましたが、気軽に立ち寄ってもらえたら嬉しい
です。



こだわり・思い



身体にいいものを食べてもらいたいと思い、無添加を目指しています。ごはん
メニューとパンメニュー2種あり、2週間毎に変わります。
それぞれメニューを変更するタイミングが違うので、行く度に新しいものに出
会えます。嫌いな食材を抜くことや、メニューにないオリジナルを提供するこ
ともできますので、お気軽にお声掛けください。



コーディネーターより



抹茶のシフォンケーキとコーヒーをいただきましたが、深みがありとても美味
しかったです。店内もおしゃれで、贅沢な時間を味わうことができます。
店内はバリアフリーになっているので、足が不自由な方や車いす・ベビーカー
の方も行きやすいですよ。



CAFE AZUL



住所：八王子市石川町95-10

電話：090-2626-9253

営業日：火曜日～土曜日

定休日：日曜日・月曜日

第2土曜日

営業時間：火～金 11時～18時
土 12時～18時

