

9月30日
土曜日

町会とマンションについて、 マンションセミナーを開催します

高齢になっても住みなれた地域や自宅で、
いつまでも生活をしたいと考える方が増えています。
町会、民生委員、管理組合、行政の担当者に学識経験者を交え、
これからのマンションと地域コミュニティのあり方を考えます。

「町会とマンション」

■日時 平成29年9月30日(土) 15:00~17:00(14:30開場)

■場所 千代田区役所1階 区民ホール

■セミナー内容

1部 基調講演 『町会とマンション』
講師:山岡 淳一郎 氏(ノンフィクション作家)

2部 パネルディスカッション「地域活動とマンションの関わり」
大内 田鶴子氏 江戸川大学社会学部特任教授
(千代田区地域コミュニティ活性化検討委員会座長)

横山 義文氏 五番町会長
若月 曠義氏 民生・児童委員協議会会長
児玉 喜博氏 管理組合理事長(マンション連絡会)
松本 博之氏 千代田区地域振興部部長

お問い合わせ (公財)まちなみ千代田 住宅まちづくりグループ TEL 03-3233-3223

Pick up

老朽化・旧耐震マンションの再生を支援します 管理組合への顧問派遣も実施

千代田区には、約450棟の分譲マンションがあります。このうち約140棟が旧耐震基準で建てられた築後35年以上経過した建物です。これらのマンションは、建物の老朽化による外壁タイルの剥落や漏水等の問題が生じるだけでなく、首都直下地震等が起きたとき倒壊や大破するおそれがあります。また区分所有者の高齢化が進むとともに、管理組合が十分に機能しなくなることもあります。

マンションにいつまでも快適に暮らし、資産価値を維持するためには、管理組合が機能し、日頃の維持管

理を適切に行うとともに、将来のことを視野に入れて修繕、耐震等改修、建替え等、再生について考えることも必要になります。

(公財)まちなみ千代田は、老朽化・旧耐震マンションの管理組合や居住者のお悩みやご心配ごとについて、お話をうかがい、その内容によりアドバイザー派遣、再生方針検討、再生計画検討、管理組合顧問派遣等の支援をします。

マンションの管理組合役員、区分所有者・居住者であれば、どなたでもご連絡ください(秘密厳守)。

まちなみ千代田にまずご相談 住宅まちづくりグループ TEL 03-3233-3223

topics

—いざという時に備えて— エレベーターの 閉じ込め救出訓練

2つのマンションで実施

(公財)まちなみ千代田では、地震の影響などでエレベーターが急に停止、乗っている人が閉じ込められたといったことを想定して、希望するマンションを対象に、エレベーターの閉じ込め救出訓練を試験的に行っています。

実際に行われたニュー九段マンション(築47年・37戸5月20日実施)とピラカーサ五番町(築35年・107戸6月10日実施)の2つのマンション取材しました。



エントランスで行われた説明会(ピラカーサ五番町)



ニュー九段マンションの扉開け訓練



ピラカーサ五番町のカゴ内からの救出訓練

できるだけ プロによる救出を待って欲しい

訓練に協力したのは、(公財)まちなみ千代田の賛助会員で、エレベーター保守会社のアイテック24。社員の佐藤さんが、この日の訓練のためにそれぞれのマンションのエレベーターの仕組みに対応したマニュアルを作成、これをもとに説明をしました。

2005年の千葉県北西部地震では78件、2011年の東日本大震災では65件の閉じ込め事故が発生したそうで、千代田区のように

エレベーターが設置された建物が多い地域では、数多くのエレベーターが停止し、閉じ込め事故が発生する可能性があります。1日以上待たされることも考えられるとのこと。

地震発生時にエレベーターが停止した場合の保守会社の対応は、病院や官公庁を優先するため、マンションへの対応は遅くなる可能性があることも理解してほしいとのことでした。しかし危険を伴うので、できればプロが救出に来るのを辛抱強く待って欲しいということです。

居住者ができる救出の手順

地震等でエレベーターが停止したときは、管理室のインターホンをを使いエレベーターのカゴ内に連絡を入れ、閉じ込められている人の有無を確認します。応答が有ったら何階で降りようとしたかを聞き、エレベーターが停まっている場所を推測。このあたりと思われる階で扉の外側から声掛けをし、救出のために手配をしているので、安心して待つように伝えます。

次に屋上などにある機械室の扉の鍵を持って屋上に移動。機械室には、モーターと一体型の巻き上げ機と、配電ボックスがあります。配布されたマニュアルには、配電

ボックスと電源スイッチの写真が載っています。まず主電源を確認し電源を切ります。もし、電源を切らないまま手をつけると、エレベーターが急に動き出すことがあり大変危険です。

電源を切ったら次にカゴが停まっていると思われる近くの階まで移動、最低3人がグループになってエレベーターのドアを開けます。ドアには専用のカギがありますから、これを使って1人が外側と内側の2つの扉を開け、もう1人が閉じ込められた人をゆっくりと引き出します。この時もう1人は引き出す役割の人がピットに落ちないように、後ろから支えます。カゴの位置が乗り場と離れていると、

エレベーター内で 地震にあったときは

カゴ内で地震にあった場合の手順は、①各階全てのボタンを押す、②止まったらその階で降りる。③扉が開かなかつたら、インターホンでエレベーターの保守会社に連絡する、とのこと。参加した皆さんは「扉は結構軽く開いたけ

ど…」、「上の方の階だと救出も怖いね」などと口々に話していました。

閉じ込め事故は起きて欲しくないですが、こうした知識の有る無しで落ち着いた対応が可能になるのではないのでしょうか。

マンションサポートちよだ

町会の姿 まどめた 神輿が

住まいは
マンションに
変わっても、

ニュース
news



五軒町の神酒所を訪ねた神輿会の皆さん

東京に初夏の訪れを告げる神田祭。2年に1度の本祭りが5月14日の神輿宮入を中心に盛大に斎行されました。江戸・東京に鎮座して1300年近くの歴史をもつ神田明神。江戸時代には、「江戸総鎮守」として將軍様から江戸庶民にいたるまで江戸のすべてを守護していたといわれています。今も東京一神田、日本橋、秋葉原、大手町・丸の内など108の町々の総氏神様として崇敬を集めています。

町会ごとに揃いの半纏を着た氏子たちが神輿を担いで連合渡御するなかで、目を引いたのが紺の半纏と緑の半纏の人たちが一緒に担いだ神輿。神田佐久間町四丁目と神田練堀町の合同の渡御です。佐久間平八(へいはち)という材木商が住んでいたことに由来する神田佐久間町、練堀の武家屋敷が並んでいたことに由来する神田練堀町。どちらも江戸時代から続く由緒ある町です。しかし再開発によってまちの面影は一変しました。にもかかわらず、佐久間町四丁目町会は約60年前につくった神輿を2013年から再び担ぎ、今年は神輿をもたない神田練堀町の町会と合同で神輿を担ぐことにしたのです。



神田佐久間町四丁目と神田練堀町2町会合同の神輿渡御

御の中では町会同士の交流もあります。外神田5・6丁目の一部になり、元の町会名が消えた旧五軒町ですが、現在も五軒町町会の神輿をもち、独自の神酒所をつくります。渡御の途中で神酒所に立ち寄ったのが神田明神下の旧御台所町の神輿。紺の五軒町と黄の神輿の半纏が入り混じります。マンションが増えて隣近所のおつき合いが希薄になったといわれがちですが、祭になると、引越しをした元住民もマンションの新住民もみんな心が一つになる祭りです。

みんなで集まり、ストレッチ

人生を楽しむために何よりも大切なのは、健康で元気に毎日を過ごすことです。医療の進歩で病気の多くは治したり進行を抑えることができるようになりました。今、病気とは別に重視されているのは、自分の力で生きるために筋肉、骨、関節などの「運動器」の老化を防ぎ、できるだけ身体が自由に動くようにしておくことです。

★健康寿命を延ばす

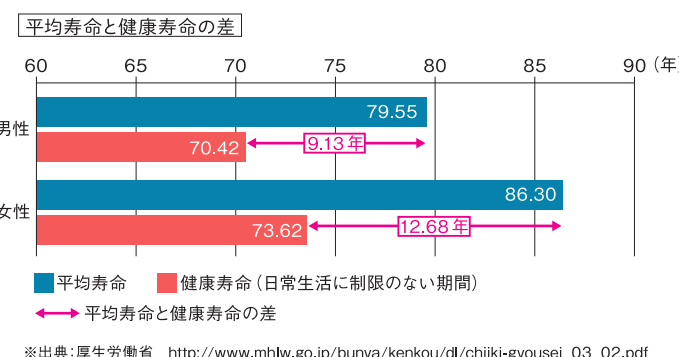
日本人の平均寿命は女性86.83歳、男性80.50歳ですが、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる健康寿命は女性73.62歳、男性70.42歳。多くの人が老後の長い時間を日常生活に制限のある「不健康な期間」を過ごすことになる可能性があります。

都心のマンション生活は、なにかと便利なだけに運動不足になり「運動器」の老化が進みやすいこともあります。高齢になっても元気で充実した毎を送り、人生の最後まで自分の足で歩けるよう、健康寿命を延ばすことを目標に、若いうちから運動習慣を身につけましょう。

★平均寿命・平均余命・健康寿命

「平均寿命」は平均して何歳まで生きるかを示したものです。似たような言葉として「平均余命」がありますが、これはある年齢の人が、平均して今後何年生きるかを示したものです。平均余命は平均寿命よりも長く、2015年に65歳だった人の平均余命は女性24.18年、男性は19.46年です。

また、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる「健康寿命」の平均は女性73.62歳、男性70.42歳です。長寿が当たり前になった現在、毎日の生活のなかで筋力アップなどを心がけて健康寿命を延ばすようにしたいものです。



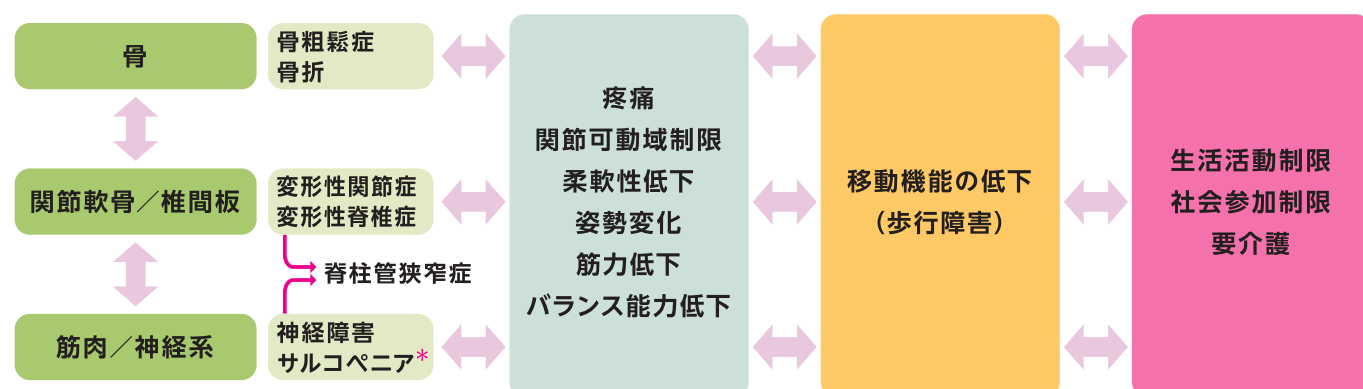
筋力アップで、健康寿命を伸ばす

★知っておきたい「ロコモ」とは

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といい、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会が人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

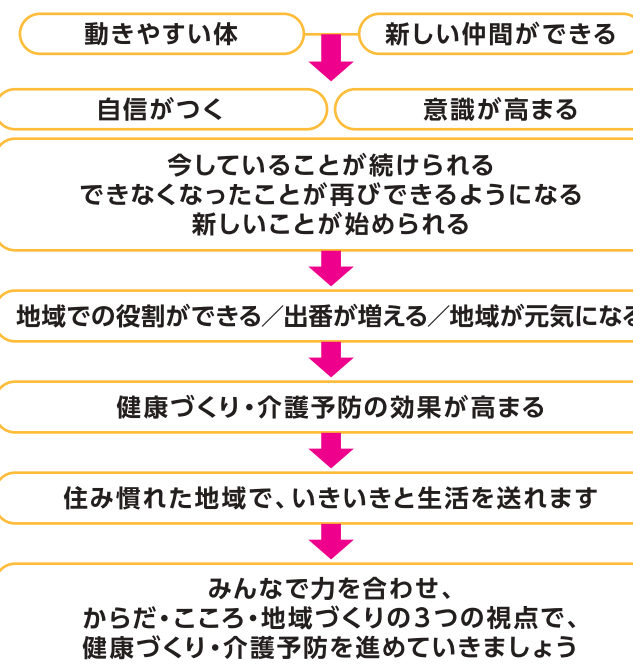
いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。また、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドロームの概念図



*サルコペニアとは、加齢や疾患による筋量・筋力の低下のことで、「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

みんなで集まって体操する効果



インフォメーション information

千代田区は65歳以上の区民のみなさんの健康づくりと介護予防を応援します。

シルバートレーニングスタジオ

足腰を丈夫にし、いきいきとした生活を送るための体操教室。区内13カ所の会場で開催しています。
 ○誰でもできる健康体操をします。
 (柔軟体操・筋力運動・リラクゼーションなど)
 ○動きやすい服装で、水・タオルをご持参ください。
 ○靴を脱いで体操をします。
 足元が滑らないようお気をつけてください。



お問い合わせ

「シルバートレーニングスタジオ」と「ロコモ測定会&お茶会」についてお問い合わせは 千代田区 高齢介護課 高齢者サービス係にお電話ください。
 ☎ 03-5211-4223 (平日午前8時30分から午後5時まで)

ロコモ測定会&お茶会

千代田区では65歳以上の区民を対象に、ご自身のロコモ度を知っていただく「ロコモ測定会&お茶会」を開催しています。



ロコモ測定会&お茶会をきっかけに

シルバーストレッチ&カフェが誕生

パークコート千代田富士見タワー



5月17日(水)10時から、千代田区高齢介護課高齢者サービス係の主催で、パークコート千代田富士見タワーでの「ロコモ測定会&お茶会」が開かれました。これまでは区の施設などで行ってきましたが、今回初めてマンションでの開催でした。マンションの管理組合の協力で3階のコミュニティルームを使用、マンションにお住いの65歳以上の区民を対象に行い、10名が参加しました。九段坂病院リハビリテーション科長の鳥飼秀彦先生を講師とした、「ロコモってなに?」というお話の後、参加者の皆さんで「立ち上がりテスト」と「片足立ちテスト」にチャレンジ。自分のロコモ度を体感してから、「ロコモ25」を使い日頃の生活をチェックしました。できるはずのことができなかった人、自分の身体の「若さ」を確認できた人など、和気あいあいと楽しみながら、健康維持の大切さを学びました。

このマンションでは「ロコモ測定会&お茶会」をきっかけに、居住者の新たな同好会として「シルバーストレッチ&カフェ」が誕生しました。立ち上げと運営のサポートは区役所と理学療法士等が行い、9月までのプログラムもつくりましたが、主体はあくまでも居住者のみなさんです。7月6日にスタートし、週1回のペースで予め組んだプログラムにそって進めるとのことです。

週1回みんなが集まり一緒にストレッチなどをする事で、筋力の維持、認知症予防、要介護のリスクが低下するなど様々な効果が期待されます。