

地域包括ケア特集号

健幸でともに支え合うまち きよせ

このまちで安心して暮らしたい！

支えあいの輪を広げよう！

暮らしのなかで困りごとはありませんか？

地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを総合的にサポートします！

地域包括支援センターは、高齢者が健やかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。以下に相談例を挙げますが、これ以外のことでも、高齢者に関する相談は、まず地域包括支援センターにご相談ください。市内地域包括支援センターは担当エリアを決めてより身近な支援を行っています。担当エリアは下記のとおりですので、お住まいの担当包括支援センターに直接ご連絡ください。必要がある場合は他の専門機関に引継ぎを行います。

介護や健康について

「介護保険を利用したい」「介護予防事業に参加したい」といった高齢者の介護や健康についての相談に対応しています。

権利や財産について

「近所の高齢者が虐待にあっている気がする」「振り込め詐欺の被害にあった」「物忘れがあって金銭管理に自信がない」といった高齢者の権利や財産などの不安についての相談に対応しています。

地域での暮らしについて

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護にかかわるケアマネジャーへの支援をはじめとして、地域住民や関係機関と協力し、ネットワークづくりに取り組んでいます。

地域包括支援センターの連絡先

清瀬市 地域包括支援センター
〒204-8511 中里5-842
健康センター内
☎042-497-2082
担当地域▶松山

きよせ社協 地域包括支援センター
〒204-0011 下清戸1-212-4
コミュニティプラザひまわり内
☎042-495-5516
担当地域▶上清戸・中清戸・下清戸・元町

きよせ信愛 地域包括支援センター
〒204-0024 梅園2-3-15
特別養護老人ホーム 信愛の園内
☎042-492-1850
担当地域▶竹丘・梅園・野塩

きよせ清雅 地域包括支援センター
〒204-0003 中里5-91-2
特別養護老人ホーム 清雅苑内
☎042-495-1370
担当地域▶中里・下宿・旭が丘

※いずれも土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時。

健幸でともに支え合うまちを目指す取り組み

協議体と生活支援コーディネーターが活躍中です!

協議体とは?

生活支援コーディネーター、市民、自治会・町内会、民生・児童委員、NPO・ボランティア、行政や社会福祉協議会など多様な主体がメンバーとなって話し合いを行います。

生活支援コーディネーターとは?

協議体と協力しながら、自分たちのまちをより良くしていくために、地域のさまざまな活動をつなげたり、組み合わせたりしていく調整役です。

第1層・第2層とは?

- ・第1層…市域全体
- ・第2層…下記「★マーク」の地区

協議体

何を話すの?

既にある助け合い活動など地域の情報を共有したり、高齢になっても支え合うためにはどのような地域にしたらよいかなどを話し合ったりします。そのなかで活動同士のつながり、見守り活動、趣味や体操などによる居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲で考えます。

問合せ

社会福祉協議会 ☎042-495-5333
または各地域包括支援センター

生活支援コーディネーター

民生・児童委員

NPO ボランティア

介護事務所

清瀬市(行政)・社会福祉協議会

地域包括支援センター

自治会 町内会

サロン

シニアクラブ

商店街・民間企業

社会福祉法人

高齢になっても元気で充実した生活を送れるように

人生100年時代。多くの方が元気で充実した生活を送りたいと思われていると思いますが、外出する際の交通手段や買い物の際の荷物の運搬、重い家具の移動、集積所までのごみ捨てなどで困っていませんか?

自分で抱え込むのではなく、また、人に任せきりにするわけでもなく、自分の力や周囲の力、民間企業などのサービス、制度などをうまく活用することで、自分らしい暮らしの実現に近づいていくと言われています。

高齢になっても暮らせる地域について、協議体で話し合ってみませんか? 協議体のこれまでの活動については、社会福祉協議会のホームページをご覧ください。



鍵和田生活支援コーディネーター (第1層)



詳しくはこちら

協議体と生活支援コーディネーターの取り組みを各生活支援コーディネーター(第2層)が紹介!

①社協地区(原田生活支援コーディネーター、★担当地区: 上清戸・中清戸・下清戸・元町)

▶社協地区第2層協議体「いきいき会議in上清戸・中清戸・下清戸・元町」

月に1回、きよせボランティア・市民活動センターやコミュニティプラザひまわりに約15人のメンバーが集まって、地域の支え合いづくりを話し合っています。メンバーである地域住民などが参加型で話し合いながら地域の困り事の解決方法を考え、「安心して最期まで生活できる地域」の実現を目指してアクションを起こしています。

▶愛夢×たんぼぼ 健康麻雀(平成31年3月~)

「自宅を開放し、集いの場をつくりたい」という住民、「健康麻雀で地域を元気にしたい」というNPO。2つの想いがマッチし、市内初!? の自宅を開放した健康麻雀の集いの場ができました。



「お出かけしたくなるマップ(仮称)」作成中



健康麻雀

②信愛地区(森生活支援コーディネーター、★担当地区: 松山・竹丘・梅園・野塩)

▶信愛地区第2層協議体「きよせエンジンin松山・竹丘・梅園・野塩」

平成30年10月に信愛地区第2層協議体(通称:きよせエンジン)が始まり、約15人のメンバーが集まっています。



森生活支援コーディネーター(第2層)

最初は「なんのために集まったの?」という話が出ていましたが、きよせエンジンで議論するテーマが「地域の交流の場を作る、地域のつながりを作る!」に決定したことで、みんなが一体となり、話に盛り上がりを見せています。

先日は、「みんなで何かを成し遂げよう!」そして、「得た資金でつながりを作るグッズ(のぼり旗など)を作ろう!」ということで、清瀬療護園の祭りにかき氷店を出店しました。学生ボランティアの力も借り、みんなで盛り上がっています。

▶きよとれ学校 竹丘校(平成31年1月~)

自治会の皆さんとの意見交換会で出た「運動の場があったら、いいのに~」という課題から信愛オリジナルの介護予防体操を作りました。

当初13人程のスタートでしたが、今では毎回20人近い方が2週間に1度の「きよとれ」を楽しみにしてくれています。10月末より野塩地区でも開始し、梅園地区でも立ち上げたいと検討中です。



きよせエンジン



きよとれ学校 竹丘校

③清雅地区(鈴木生活支援コーディネーター、★担当地区: 中里・下宿・旭が丘)

▶清雅地区第2層協議体in旭が丘団地「旭が丘みんなのサロン」

平成30年5月より旭が丘地域を中心とした「意見交換会」で話し合いを重ね、旭が丘地域第2層協議体ができました。中心となるメンバーは8人です。協議体のなかで話し合い、地域の誰でも気軽に立ち寄れるサロン「旭が丘みんなのサロン」を開始することになりました。

旭が丘みんなのサロンは、旭が丘団地集会所で、毎月第4金曜日の午後に活動しています。サロンのなかで講演会やお楽しみコーナーがあり、平均して30人ほどの地域の方がおしゃべりしたり、趣味活動に参加しています。皆さんもいかがですか?



鈴木生活支援コーディネーター(第2層)



旭が丘みんなのサロン

初開催!! 清瀬でマッチングイベント

新しい仲間を募集したい地域活動団体と市内で活動したい人とを繋ぐ、マッチングイベントを開催します。マッチングの方法は、ブース出展やステージ発表、一緒に体験などさまざまな方法を用意しており、団体の魅力が伝わる方法で実施できます。詳細は下記へお問い合わせください。☎令和2年3月28日(出)【出展申込み締切】12月13日(金)

▶問合せ きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027へ

清瀬市2万人筋力UP大作戦「きよせ10の筋トレ」

10の筋トレとは？

「高齢者の暮らしを広げる10の筋トレ」は、群馬大学が開発した高齢者向けの筋トレで、生活機能の維持・改善に直接働きかけ、効果が実証されているトレーニングです。複数の市区町村で取り組みが開始されています。市では、10の筋トレを住民運営で実施するグループが広がるよう、体験会を開催しています。



自分たちだけでできるの？

筋トレは、4種類、8種類、10種類と少しずつ増やしていくので、住民運営でも十分実施可能です。4月以降、8グループが活動を開始しています。

どうやって始めるの？

体験会に参加するか、活動する場所を決めて、社会福祉協議会 ☎042-495-5333にご連絡ください。リハビリテーション専門職を派遣(5回程度)します。継続的支援も生活支援コーディネーターが実施します。

①チーム・スマイル(障害者福祉センター会場)

毎週火曜日午後2時から実施しています。運動初心者大歓迎、いつでも誰でも参加可能な会場です。グループ名のとおりに「笑顔で楽しく」筋力UP

に取り組んでいます！

②日曜楽々会(清雅苑会場) & ③水曜筋up(旭が丘分譲団地集会所会場)

10の筋トレ体験会に参加した方が、自宅の近くで自主グループを始めました。毎週日曜日に開催している「日曜楽々会」、毎週水曜日に開催している「水曜筋up」です。あなたも参加してみませんか？

参加者の声



階段を上がるのが楽になった！

駅まで早く着けるようになった！

毎週楽しみにしています！

湯船をまたげるように鍛えています！



チーム・スマイル



日曜楽々会

認知症の方が輝けるまちを目指して

市では、誰もが住みやすいまちを目指し、さまざまな取り組みを行っています。認知症は誰でもなる可能性があり、特に高齢になると可能性が高くなります。そこで、市では認知症を予防することや認知症になっても住みやすいまちになるような取り組みを行っています。ここではいくつかの取り組みを紹介しますので、興味のある方はご相談ください。☎地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082

きよせ認知症ガイドブック

認知症の進行に合わせて、市内にどのようなサービスがあるのかを分かりやすく掲載しています。また、認知症の診断ができる医療機関も掲載しています。各地域包括支援センターや市役所、公共施設、病院や薬局などで配布しています。



よってこカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や認知症を支援している人が気軽に参加できるカフェです。専門的知識を持った相談員が参加していますので、介護をしている方からの相談もお受けします。12月現在、市内2か所で開催しています。

▶よってこカフェinふわとん

原則毎月第2・4週火曜日午後2時～4時

▶よってこカフェinスターボックス

不定期開催(市報や市ホームページ、店内掲示板などでご確認ください)



Cafeふわとん



スターボックス コーヒー

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターに対して、ステップアップを図るために、講座を開催しています。昨年度は認知症当事者の方に講演をしていただきました。今年度は以下のとおり開催しますのでぜひ、ご参加ください。各回先着20人。

☎12月11日(水)第1回＝午後1時20分～2時50分、第2回＝午後3時10分～4時40分

☎VR機器を用いた認知症仮想体験・清瀬市の認知症の現状

☎☎直接窓口または電話で地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042-497-2082へ

※先着順のため、希望回に参加できない場合があります。

認知症サポーター養成講座

認知症の人の支えになっていただきたく、認知症サポーターを養成しています。特別な事をするのではなく、偏見をなくし、自尊心を傷つけないように、一人の人として関わりが持てるように学びます。清瀬市では市内の全市立小学校4年生と複数の市立中学校に対しても認知症サポーター養成講座を実施し、発達段階に合わせて、学びを深めています。



認知症サポーターフォローアップ講座

認知症サポーターに対して、フォローアップを図るために、きよせ市民まつりの際に、行方不明高齢者等捜索訓練「魚森さんを探せ!!」を開催しています。この訓練は、魚森さんが市民まつりで行方が分からなくなったと仮定し、その身なり・容姿・持ち物などの特徴を基に捜索するというものです。



VRで認知症仮想体験



いつまでも元気に生活するために

脳トレ元気塾

カラオケと運動を合わせた一般介護予防事業です。どなたでも参加できます。事前申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。詳しくは、市報または市ホームページをご覧ください。



いきいき体操クラブ

短期間集中でリハビリをしたい方に適しています。対象は介護保険における要支援または事業対象者の認定を受けた方です。まずは担当の地域包括支援センターまで相談ください。



