



「楽しみながら健康づくり」老人クラブ体力測定

市内各所で開催中の支え合いの意見交換会

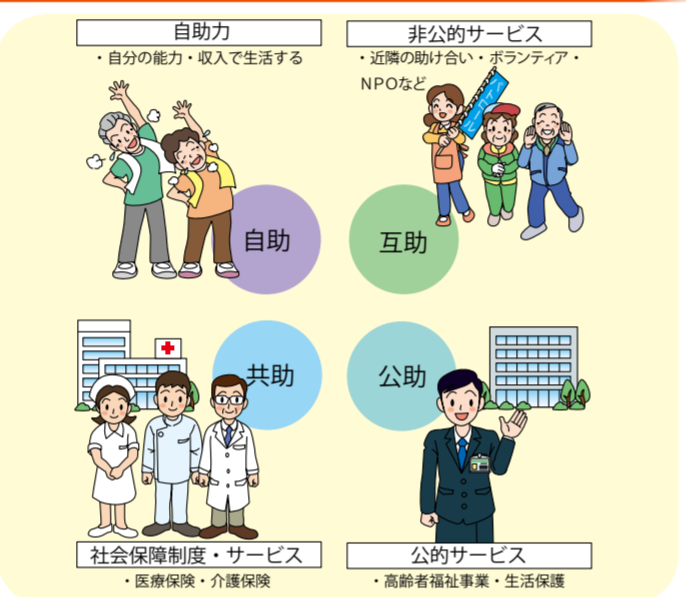
支え合うきよせ委員会から

このまちで、自分らしく暮らし続けたい きよせ 地域包括 ケア 特集号

超高齢社会が進むなか、安心して楽しく暮らせる地域社会を作るため、地域の「支え合い・助け合いのシステムづくり」の取り組みが全国各地で始まっています。高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、行政、医療・介護・福祉の専門職だけでなく、ボランティア、民生児童委員、NPO、民間企業などがお互いに連携すること、また、市民が助け合い、支え合う体制を作ることが必要となります。

そのため、市では気軽に助け合うことから始める「支え合いの仕組みづくり」に取り組んでいます。この仕組みづくりが市内で活発になるように活動しているのが、『生活支援コーディネーター』と『支え合うきよせ委員会』です。

支え合いの仕組みは、一人ひとりの参加から始まります。支え合い度をチェックして、支え合いの活動に参加してみませんか？



あなたの支え合い度をチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 道に迷っている様子の人がいいたら、声をかける。 | <input type="checkbox"/> サークル、地域のお祭り・イベントに参加するのが好き。 |
| <input type="checkbox"/> 駅で目の不自由な方、身体の不自由な方が困っていたら、声をかける。 | <input type="checkbox"/> ご近所さんと地震や洪水の際、お互いに声をかけ合おうと話している。 |
| <input type="checkbox"/> ご近所さんと会ったら、あいさつをする。 | <input type="checkbox"/> ボランティア活動をしている・してみたい。 |
| <input type="checkbox"/> ごみ出しが大変なご近所さんがいたら、手伝いたい。 | <input type="checkbox"/> 地域の活動（自治会の役員、PTAの役員など）に協力している。 |
| <input type="checkbox"/> 電球の交換や縫い物、草刈り・庭木の手入れなど、出来ることなら手伝いたい。 | <input type="checkbox"/> 支え合いの意見交換会、体験会があったら参加したい。 |

- 0～3個：出来ることから始めてみませんか。
- 4～7個：地域の担い手として活躍しませんか！意見交換会、体験会でお待ちしております。
- 8個以上：認定証を発行します。担当地域の生活支援コーディネーターにご連絡ください。

支え合うきよせ委員会

地域の支え合いが進むように、市内の団体など（自治会連合会、民生児童委員、シルバー人材センター、商工会、健康づくり推進員、地域包括支援センター、NPO、市民活動を行う方々）の代表者15人が参加し、支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。正式名称は『清瀬市

生活支援・介護予防サービス提供主体等協議体』です。今年の夏からは「支え合いの意見交換会」や支え合いの体験ゲームができる「支え合い体験会」を市内各所で開催しています。問合せ 右記の各生活支援コーディネーター

困りごとと出来る力を結びます

ボタンの2つも取れている。ボタン付け出来ない困った...

縫い物は得意なんですけど...

大工仕事や修理は得意だけど...

あなたの困りごとと出来る力を結びつけます

生活支援コーディネーター

よかったね たすけたすけられ

明るい電気のある部屋

ビスッとボタンの付いた服

作品協力 川島幸氏グループホームゆづり

市では、団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに、市の特性に合わせた地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを始めています。このシステム最大のポイントは、皆さんが住み慣れた地域で切れ目のないサービスを一体的に受けられるよう市区町村が中心となり、「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」「住まい」の5つのサービス体制を包括的に整備していくことです。今号では、現在進めている上記の地域包括ケアシステムに関わる人々や、具体的な取り組みについて紹介します。問合せ 地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎042・497・2056

清瀬市生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、困っている人と活動したい人をつなぐきっかけづくりを行い、気軽に助け合うことが地域で広まっていくように働きかけを行っていきます。また、サロン活動が活発になるような支援も行っていきます。市で

は、平成28年度に1人のコーディネーターを配置しました。さらに今秋からは3人増員し、清瀬市社会福祉協議会と市内3か所の地域包括支援センターで活動しています。ご相談は、裏面に掲載の各地域包括支援センターまでお願いします。

◆清瀬市全域を担当（清瀬市社会福祉協議会）
氏名：鍵和田 卓也（かぎわだ たくや）
趣味：野球
清瀬への想い：こんにちは！介護予防の場づくりや社会参加のきっかけづくりなど、皆さんの「元気」をサポートできるよう取り組んでいます。どうぞお気軽に声をかけください！

◆中里、下宿、旭が丘地区（きよせ清瀬地域包括支援センター）
氏名：鈴木 智博（すずき ちひろ）
趣味：音楽鑑賞
清瀬への想い：清瀬生まれ、清瀬育ちです。緑の多い清瀬が大好きです。生活支援コーディネーターとして、さまざまな情報を収集し勉強しています。皆さんと支え合いの仕組みが作れるように頑張っています。

◆上・中・下清戸、元町地区（きよせ社協地域包括支援センター）
氏名：原田 真帆子（はらだ まほこ）
趣味：ダンス・カラオケ
清瀬への想い：幼少期から現在まで、20年以上清瀬で過ごしてきました。自分のふるさとを、誰もがつながり合い安心して生活できるまちにしていきたいと思っています！そのため、市内の社会資源の情報収集やイベントなどへの参加を積極的に行っています。

◆竹丘、梅園、野塩、松山地区（きよせ信愛地域包括支援センター）
氏名：森 尚哉（もり なおや）
趣味：スキー・登山・子どものムービー作り
清瀬への想い：以前、住んでいてお世話になった清瀬、心温まる気遣いをしてくださった清瀬の皆さんに少しでも恩返しをしたい。皆さんの生の声・心の声を聞けるように、自転車で駆け回って大小に関わらずご意見を伺えるように頑張っています。

支え合いの仕組み 社会福祉法人の地域貢献

近くで「ひとまず相談窓口」
「どこに相談していいかわからない」とき、市内32か所の子どもや高齢者などの福祉施設でお話を伺います。内容に応じて、市内の関係機関と連携し支援をします。

わかりあえる人づくり
さまざまな立場の方が暮らしやすくなるよう、福祉の専門家の力を活かして、「福祉に関すること」を分かりやすく伝えていく場を作っていきます。学校や地域の方が集まる場への出張も可能です。

場づくりを応援
支援を必要とする人もそうでない人も身近に集い、参加・交流できる場づくりに取り組みます。地域活動を応援するため、法人施設の会議室など、一部の機能を可能な範囲で貸し出します。

福祉の情報発信
福祉に関する情報や制度、福祉施設が行う社会貢献活動の取り組みをお知らせし、「安心して暮らせる清瀬」の力となることを目指します。

イキイキ！ 地域のため 元気づくりのため

介護サポーター制度
市内在住の65歳以上の方が、高齢者施設などのお手伝いを通して、元気に暮らしていくことを応援する制度です。お茶出し、話し相手、演奏披露、囲碁・将棋など誰にでもできる活動がたくさんあります。《制度の流れ》
1. 介護サポーター登録（社会福祉協議会で受付）
2. 高齢者施設で手伝い（活動先を紹介しします。）
3. 介護サポーター手帳にスタンプをもらう
4. 活動実績を年度明けに報告する（スタンプ数に応じ交付金を交付）
問合せ 左記の社会福祉協議会

清瀬市内の社会福祉法人の取り組みについて、詳しくは下記へ。
問合せ 社会福祉法人清瀬市社会福祉協議会 ☎042・495・5333 ☎042・495・5335
shakyoki116@siren.ocn.ne.jp http://www.kiyose-f.net/

きよせ版 地域包括ケアシステムの今

～自分らしい暮らしを続けるためのしくみ～

◆要介護状態や認知症になっても「ときどき病院、いつもは在宅」で過ごせるまちづくり
地域包括ケアシステムは、生まれてから最期のときまで住み慣れたまちで自分らしく過ごすためのしくみです。市町村ごとに、市民、自治会などの団体、介護・福祉事業所、医療機関、企業などと協力しながら地域特性に応じて、さまざまなサービスが一体的に提供される体制を目指します。
問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082

地域包括
ケアシステムを
構築する
5つの分野

- 医療** …医療と介護の連携で、一体的なサービス提供体制を確立します
- 介護** …いつでも安心して必要な介護サービスが利用できる体制を確立します
- 介護予防** …介護予防の推進で“健幸でともに支えあうまち”を目指します
- 生活支援** …助け合い活動など支援体制づくりを推進します
- 住まい** …住み慣れた地域で、安心して暮らせる住まいの環境を整備します

医療 ～もしも脳梗塞やがんになったとしても～

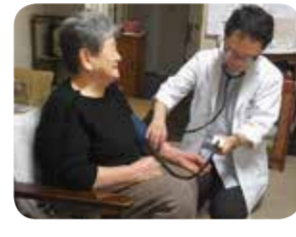
◆脳梗塞！？がん！？これからどこで暮らそう

医師、歯科医師、薬剤師や看護師が訪問してくれることをご存知ですか？

入院・入居施設での生活だけでなく、在宅でサポートを受けながらの生活も選べます。都の調査では都民の38.2%が自宅で最期を迎えたいと考えています。

在宅医療、介護などのサポート体制を整えることで、自宅で最期を迎えることも可能になります。現在、サポート体制の充実を図っており、在宅生活を支えるケアマネジャーなどの専門職のための在宅療養に関する相談窓口の設置準備をしています。

また、在宅生活を支援する機関がわかる医療マップ・介護サロンマップ(平成29年4月に全戸配布)を地域包括支援センター、松山・野塩出張所、清瀬けやきホールで配布中です。



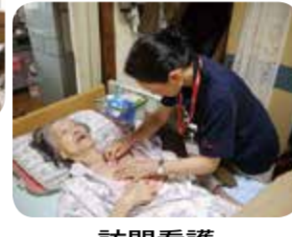
医師の訪問診療



歯科医師の訪問診療



薬剤師の訪問



訪問看護

介護 ～骨折、認知症・・・自分の生活を再建するために～

◆転んで骨折…どうしよう？

退院後の生活への不安も、地域包括支援センターへご相談ください

以前に比べ、手術後から退院までの平均日数は短くなっています。そのため、自宅に戻ってからのリハビリが重要です。また、日常生活では不便に感じることもあるかもしれません。家族が同居していない場合、ちょっとした手伝いが欲しい場面もたくさん。

退院時期が決まった、これからの生活が不安、リハビリがしたい…そんなときは地域包括支援センターへ。退院後の自宅での介護に関する相談に応じています。



介護認定の申請・サービスの利用支援



訪問リハビリ



訪問介護



通所介護(リハビリ)

◆認知症になっても安心な地域づくり

きよせ認知症ガイドブック(認知症ケアパス)

このガイドブックは認知症の方やご家族がいつ、どこで、どのような医療や介護などのサービスを受ければよいかを知るためのツールです。認知症が疑われたときの相談窓口やサービスへのアクセス方法をわかりやすく示しています。地域包括支援センターや地域市民センター、医療機関、薬局などで無料配布しています。



ガイドブック(表紙)

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域での見守りやちょっとした支援ができるサポーターを養成しています。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりへの第一歩。あなたも参加しませんか。先着60人。
日時 12月6日(雨)午前10時～11時30分
場所 生涯学習センター
申込み・問合せ 地域包括ケア推進課
地域包括支援センター ☎042・497・2082へ



介護予防 ～元気なときこそ積極的な取り組みを！～

◆いつまでもいきいきと！

社会参加することが介護予防に

ゆうゆう元気茶屋(住民主体型デイサービス)でボランティアとして活躍している星さんと佐藤さんにお話を伺いました。2人とも清瀬市の介護予防事業に参加したことをきっかけにお友達になり、事業に参加するだけでなく、支える側のボランティアとして活動の場を広げています。



佐藤さん(左)と星さん(右)

星さんは、人と関わるのが好きで気持ちをいろいろな方と共有できるゆうゆう元気茶屋の環境がとても合っているそうです。「今後も自分の元気を還元できる活動を行っていきたく」と語ってくれました。

佐藤さんは利用者との関係をとても大切にしている。「普段は経験することのできないことをボランティアとして経験することができ、また、活動外でも利用者の方がまちなかで声をかけてくれたりと、ボランティアの活動をしていて良かった。」と語ってくれました。皆さんもぜひボランティアとして活躍してみませんか。



ゆうゆう元気茶屋で活動中

◆運動したい！

「健幸でともに支えあうまち」を目指して、介護予防事業を実施しています。やりたいときははじめどき、地域包括支援センターではさまざまな事業や教室をご紹介します。

★脳トレ元気塾

懐かしの昭和歌謡曲に合わせて楽しく運動し、脳トレをしましょう！市内の3か所4コースで開催していますので、ぜひご参加ください。

参加費 1回200円

脳トレ元気塾 会場一覧



コース名・問合せ先	日時	場所
ゆうゆう元気塾 ☎042・497・8500	毎週水曜日 午前10時15分～11時45分 午後1時15分～2時45分	コミュニティプラザひまわり
しんあい元気塾 ☎042・492・1850	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	特別養護老人ホーム信愛の園(梅園2-3-15)
せいが中里元気塾 ☎042・495・1370	毎週木曜日 午後1時30分～3時	中里地域市民センター

生活支援 ～見守り・支え合いが温かい地域をつくる～

◆あなたの地域でもやってみませんか？



- 日常のごみ出し 100円
- その他のお手伝い 300円(1時間以内)

その他のお手伝いの内容=照明器具の取り替え、家具などの室内移動、洗濯配水管の掃除、ベランダの掃除、団地周辺での買い物、粗大ごみの運び出しなど

「たすけあい旭」～旭が丘団地の挑戦～

旭が丘団地ができて50年が経ち、入居当時若かった人たちも年を重ね、ごみ出しや家具の移動などの困りごとも出てきました。自治会では、「人の手を必要としている方のお手伝いをしたい!」と、先行して助け合い活動をしていた他市の団地の事例に学び、平成15年4月に『たすけあい旭』を発足しました。一翼を担っているのは、60代～80代の20人の支援スタッフです。

介護保険では頼めないちょっとしたことでも、住民同士の支え合いだからこそ気軽にお願いすることができます。

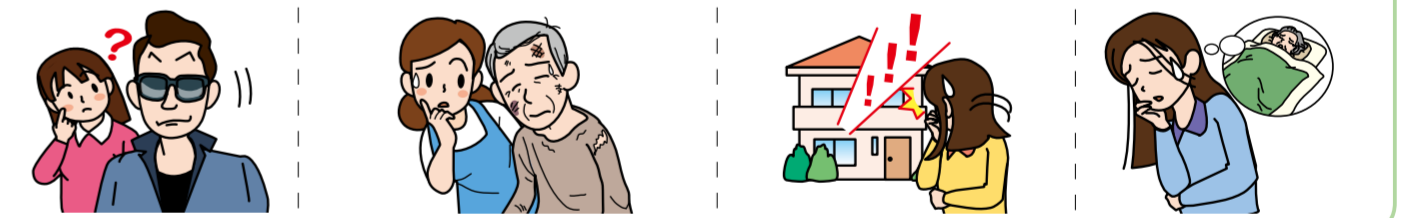
◆最近、様子がおかしいな・・・「さりげない見守り」

高齢の方は、ひとり暮らしや夫婦のみの世帯も多く、生活に不安を抱えていたり、疾病による判断力の低下が見られる方もいます。そのような方を狙った悪質な業者による消費者被害が増え続けています。

また、介護は大変重労働で気持ちが滅入るときがあります。介護疲れから自分ではしていないつもりでも、気づかないうちに虐待にあたる行為をしてしまっていることがあります。被害に合う前に、重大な事態になる前に、気づくことが大切です。地域住民がさりげない見守りを行うことで高齢者の権利が守られ、暮らしやすい地域づくりにつながります。

「さりげない見守り」で以下のような異変に気づいたら、どんなに些細なことでも地域包括支援センターへご相談ください！

- 最近、見慣れない人が出入りしている
- 顔や手足などにあざがあるが、理由を話したからない
- 家のなかから怒鳴り声や、悲鳴が聞こえる
- 介護者が疲れている様子である



住まい ～自分が望むくらしの場、くらしの安全～

住み慣れた自宅、便利さを考えての住み直し、それぞれのニーズにあった「住まい」と「住まい方」が確保されていることが地域包括ケアシステムの前提です。高齢者のプライバシーと尊厳が守られ、生活支援サービスなどを利用しながら安心して暮らすことができるよう高齢者住宅の活用や住宅改修の支援など、住まいの環境整備に取り組んでいきます。



◎困ったことがあったら、ご相談ください

市内には、4か所の地域包括支援センターがあり、担当地区ごとに、高齢者やご家族・地域の方のさまざまな相談を受け付けています。窓口、電話相談の他、必要に応じて訪問も行っています。まずはお気軽にご相談ください。

センター名	担当地区	電話番号
清瀬市 地域包括支援センター	松山	☎042・497・2082
きよせ社協 地域包括支援センター	上清戸・中清戸・下清戸・元町	☎042・495・5516
きよせ信愛 地域包括支援センター	竹丘・梅園・野塩	☎042・492・1850
きよせ清雅 地域包括支援センター	中里・下宿・旭が丘	☎042・495・1370