

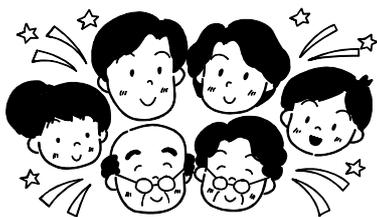
# はつらかいっ だより

新春おめでとう!!

号  
01 年4回発行  
平成22年1月吉日

地域包括支援センターだより  
発行 包括広報編集委員会  
清瀬市役所 地域福祉課  
042-492-5111  
〒204-0003 清瀬市中里5-842

## ごあいさつ



新春を迎え、今年一年が皆様にとって良い年になりますよう、地域包括支援センター職員一同、昨年以上にがんばって、高齢者に関する様々な支援に取り組んでまいります。よろしくお申し上げます。

地域包括支援センターは、ご家族の介護や健康上の悩み、将来の不安の相談を受けとめ総合的・継続的に支援していく相談窓口をはじめ、高齢者の皆様が元気で楽しい生活が送れるよう、介護予防事業や認知症サポーター養成講座等の開催、孤独死を未然に防ぐため、ふれあい協力員による声かけ・見守り事業の推進、高齢者虐待への対応、そして、市内関係機関等とのネットワークづくりなどを行っているセンターです。

是非お気軽にご利用ください。

清瀬市 地域福祉課長 内野 薫



## はつらつ健康教室を開催して

清瀬市障害者福祉センター

川添 健一（理学療法士）

『はつらつ健康教室』は、特定高齢者の介護予防プログラムの一環で運動機能向上を目的とした講座です。聞き慣れない言葉ですが、特定高齢者とは65歳以上で「階段ののぼりおりががづらい」、「椅子から立つことが大変」等、生活機能が低下している方で、介護保険非該当者等が対象者となります。

《元気に生き生きと上手に年をとっていく》ことを実現するには、アンチエイジング（老化防止）のための、筋力やバランス能力向上が大切となります。

最初は、今まで行なったことのない運動をすることになるので、参加者さんは続けられるかな？と心配でしたが、全く気にする必要はなく、むしろ、参加者のみなさんは私達より元気な姿で、毎回参加されていました。その中で、全く知らなかった参加者さん同士が、待ち合わせをしてバスで一緒に来るようになったとうかがいしました。

『孤独死』という嫌な言葉が聞かれる世の中ですが、介護予防の講座に参加することで、体力作り等の他にも、こうした出会いによるネットワークが作られていったら、素晴らしいことではないでしょうか？



### これからの予定

- ・認知症サポーター養成講座  
1/19 消費生活センター 2/10 中里地域市民センター
- ・ゆりの会（認知症家族会）2/17 市民活動センター

### ～元気高齢者事業～

- ・口から若さを取り戻そう  
2/18, 25 消費生活センター
- ・おたっしや体操教室  
2/12, 19, 26 野塩老人いこいの家  
3/2, 9, 16 アミュー6階 集会室

# 地域包括支援センターって どこにあるの？

## 清瀬市地域包括支援センター (下宿・旭が丘・中里)

センター長のみ男性、あとは女性ばかりの  
職場ですが、パワーは男性並み！？

身近な相談機関としてお気軽にご相談ください。

電話：492-5111

(内線 586・587)

住所：中里5-842

清瀬市健康センター内(市役所裏)



## きよせ信愛地域包括支援センター (松山・竹丘・梅園・野塩)

松山・竹丘・梅園・野塩の皆様が安心して  
毎日を過ごせるように・・・。

相談窓口は365日体制です。

電話：492-1850

住所：梅園2-3-15

特別養護老人ホーム 信愛の園内



## 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)

障害者福祉センターの中にあります。  
権利擁護センターや障害者相談支援事業所  
も併設されています。

お気軽にご連絡ください。

電話：495-5516

住所：上清戸1-16-62

清瀬市障害者福祉センター内