

ほうかつ

爽やかな実りの秋号

No.12 年4回発行
平成24年10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 高齢支援課

TEL 042-492-5111

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

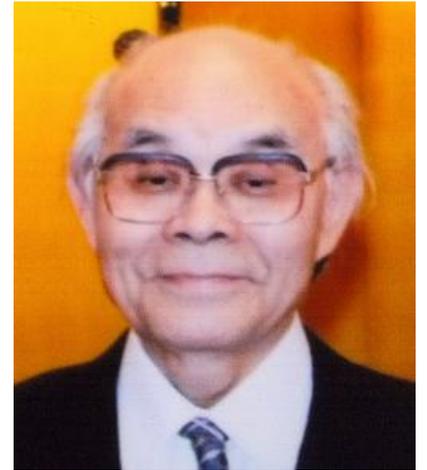
だより

「孤独死ゼロ作戦」から学ぶ 「地域福祉のあり方を考える」

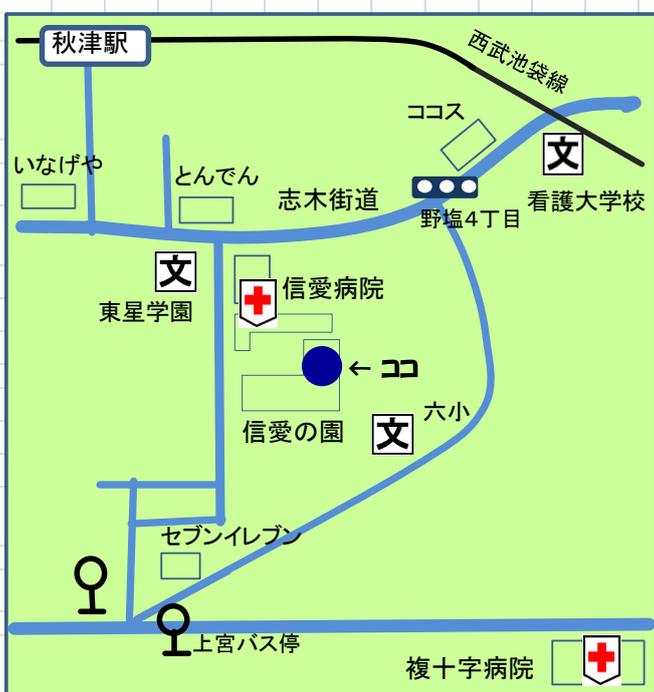
千葉県松戸市の「常盤平団地」が、地域ぐるみで取り組んでいる「孤独死ゼロ作戦」が全国的に注目を集めています。団地自治会と地区社会福祉協議会は、次々と孤独死防止の施策を打ち出し、その成果を上げています。長年自治会長を務め、孤独死に積極的に立ち向かってきた中沢 卓実氏を講師にお招きし「地域福祉のあり方」について考えていきます。

講師プロフィール 中沢 卓実 氏

昭和9年生まれ。松戸市の常盤平団地自治会会長を通算27年、松戸市社会福祉協議会理事13年、松戸市学区審議会議員などを歴任。15年前に常盤平団地地区社会福祉協議会を立ち上げ、9年前から本格的に「孤独死の課題」に挑む。平成22年NPO法人孤独死ゼロ研究会設立、理事長に就任し現在に至る。



日時 11月15日(木) 14:30~16:30 (開場 14:15)



●会場 信愛ふれあいホール

梅園2-5-13(特別養護老人ホーム信愛の園2階)
秋津駅下車→徒歩12分、
清瀬駅南口発、全生園または久米川行きバス
→上宮下車徒歩4分
※車での来場はご遠慮ください(駐車場なし)

●定員 100名

●申し込み・問い合わせ

清瀬市地域包括支援センター
492-5111(内線174)

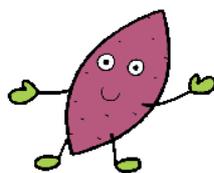
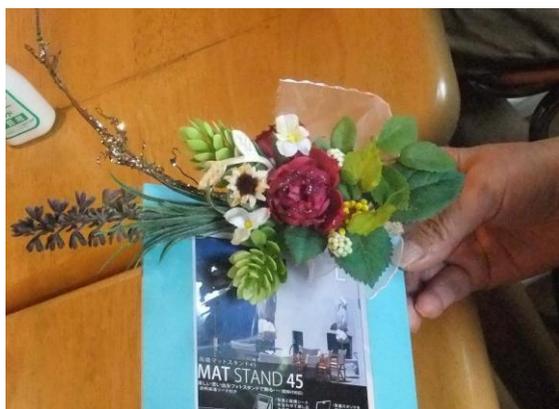
主催  清瀬市

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

お出かけしませんか？

よろず健康教室 と うめのたけサロン

今年の夏は雨も降らずとても暑かったですね。その夏も過ぎ、今は爽やかな風にあたりながら林や川べりを散策している方も多いのではないのでしょうか。外には意外な危険ポイントがたくさんあります。もちろん家の中にも。もし樹の根などに足を取られ転倒でもしたら、せっかくのお散歩も台無し。日頃から自分の動きに注意を払うことはもちろんですが、転ばない足腰づくりも大切です。梅園にある信愛の園 1 階で始めましたよろず健康教室、体操の他に、こんなこともしています。一度、おいでになりませんか？



よろず健康教室

転ばない足腰づくりに、筋力トレーニングをしています。座ってできる体操なので、立って行う体操はちょっと心配という方も安心して参加できます。

うめのたけサロン

体操で一汗かいた後のリフレッシュの時間です。月曜はアートの時間。体操（無料）のあと、1 時間くらいでできるアート作品作り（材料代 300 円・2 回まで無料）に挑戦しています。

水曜日は思いっきりお喋りし、大いに笑う時間。美味しいコーヒー・紅茶・ハーブティ、もちろん緑茶も。「体操がしたいわ」、「誰かとお喋りしたいの」・・・いらっしゃる方の目的は様々ですが、出入り自由なので、なんの気兼ねもありません。

~~~~~

第 1・3（月曜）13：00～15：00 体操 30 分

第 2・4（水曜）13：00～16：00 体操 60 分



## **パンフレット「清瀬市内で運動できる場所」**

清瀬市民のみなさんが利用できる運動施設、参加できる会、計 10ヶ所をご紹介します。「地域ふらっとサロン」「よろず健康教室」の開催日時と場所も掲載しています。運動したいけれど一人では続かないとお悩みのみなさん、「よろず健康教室」で仲間を見つけて楽しく続けましょう！「地域ふらっとサロン」ではお茶を飲みながらお話を楽しむこともできますよ！！ 配布は各地域包括支援センターでしております。お気軽にお問い合わせください。

# 介護マークをご活用ください

**介護をする人にやさしい社会へ**

介護マークを  
ご活用  
ください

**介護中**

外出先でこのマークを見かけたら  
温かく見守ってください

認知症の方の介護など、他の人から見ると介護をしていることが分かりにくい。誤解や偏見を持たれて困っているのが、介護家族から多く寄せられました。清瀬市ではこうした苦しみや悩みを軽減するために、介護中であることを周囲に周知していただくために、「介護マーク」を作成しました。

**申請・配布場所**  
「介護マーク」を活用するには申請が必要です。あ近くの地域包括支援センター等で申請してください。

**こんなときに**

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってほしいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき

※ 障がいのある方を介護する方もご活用ください。

清瀬市健康福祉保障課（清瀬市役所 1 階） 492-5111  
清瀬市地域包括支援センター（清瀬市役所 健康センター 1 階） 492-5111  
きよせ社協地域包括支援センター（清瀬市下清戸 1-212-4 コミプロまわり 2 階） 495-5516  
きよせ信愛地域包括支援センター（清瀬市清瀬 2-2-15 信愛の楼 1 階） 492-1869

認知症の方の介護など、他の人から見ると介護していることがわかりにくい。外出先でのトイレの付き添いや下着の購入の際などに、誤解や偏見を持たれてしまうことがあります。

清瀬市では介護する方が介護中であることを知ってもらい、周囲に誤解されるのを防ぐため「介護マークプレート」を作成しました。介護していることを周囲に知ってもらいたいときなどに活用ください。

**<申請・配布場所>**

清瀬市地域包括支援センター  
きよせ社協地域包括支援センター  
きよせ信愛地域包括支援センター  
清瀬市役所 障害福祉課

## 認知症サポーター出張講座、やっています！！

認知症サポーターとは、認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症サポーターになるには1時間30分程度の講座を受け、認知症について基本的なことを学んでいただきます。

市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていれば、地域包括支援センター職員が市内のどこにでも出向き出張講座を開催します。子ども向けの講座もできますのでお気軽にご相談ください。



**8月29日に生協こども保健学校にて講座を開催しました！**

北多摩クリニックからの依頼により、講座を開催しました。当日は小学生、中学生、保護者の方など28名の方にご参加いただきました。幅広い年齢層でしたが、前半は認知症の高齢者の方とのやり取りの寸劇、後半はパワーポイントを見て認知症について学びました。



## ～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会



認知症高齢者を介護する家族の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

この会は今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。最近は毎回新規で参加される方がいます。夜間開催もしております。出入りは自由ですのでお気軽にご参加ください。

《対象》現在、認知症高齢者を介護しているご家族など

|                     |               |                       |                       |                              |
|---------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|
| 日中開催<br>13:30～15:30 | 10月24日<br>(水) | 12月19日<br>(水)         | 平成25年<br>2月27日<br>(水) | 清瀬市民活動センター<br>(清瀬市上清戸2-6-10) |
| 夜間開催<br>18:00～19:30 | 11月16日<br>(金) | 平成25年<br>1月28日<br>(月) | 平成25年<br>3月19日<br>(火) | 消費生活センター<br>(清瀬市元町1-4-17)    |

# こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！  
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

## 四者協が開催されました！！

7月30日（月）に、清瀬市の児童委員（民生・児童委員）、児童相談所、学校、子ども家庭支援センター等の関係者 112 名が集まり地区連絡協議会（四者協）をアミューホールにて開催しました。

これは、地域の子どもの様々な問題について、情報交換や話し合いを通して、相互理解と「顔の見えるネットワークづくり」を図ることで、児童福祉の向上を目的として毎年この時期に実施しているものです。

今回は、テーマ「子どもたちのために 今 私たちは何ができるか」～いじめについて四者が協働できることとは～について、講演会と、6グループに分かれての熱心な協議が行われました。

## 主任児童委員はなにをするの！？

民生委員は児童福祉法による児童委員を兼ねています。この民生・児童委員に加え、主任児童委員は子どもの福祉に関連する仕事や活動の経験者として、児童福祉に関することを専門的に担当しています。そして、児童相談所や子ども家庭支援センター、学校等と連携し、子どもたちが健やかに生活できるよう様々な活動をしています。



東京都民生・児童委員キャラクター  
ミンジーです

## 清瀬市地域包括支援センター

体を動かすのに気持ちの良い季節になりましたね。今回掲載したサロンやよろず健康教室にぜひご参加ください。

担当：中里/下宿/旭が丘  
電話：492-5111(586)  
中里 5-842  
清瀬市健康センター内

## きよせ社協地域包括支援センター

食べ物が美味しい季節になりました。美味しいものを沢山食べ、適度に運動し、冬に備えて元気にお過ごしください。

担当：上・中・下清戸/元町  
電話：495-5516  
下清戸 1-212-4  
清瀬市コミュニティプラザ内

## きよせ信愛地域包括支援センター

やっと涼しくなりましたが、涼しくなるとこんどは夏が恋しいものですね。油断せず、風邪には充分お気をつけください。

担当：松山/竹丘/梅園/野塩  
電話：492-1850  
梅園 2-3-15  
特養ホーム信愛の園内

# きよせサロンマップ できました！

今年の夏はとても暑く、体調を維持することも大変だったと思います。10月に入り暑さも落ち着き、外出したり身体を動かすにはちょうどよい季節になりました。そこで、清瀬市と清瀬市社会福祉協議会が作成した、「きよせサロンマップ」について紹介します。

清瀬市内には、人が集まり、語り合い、食事・体操や趣味活動等を楽しむ場としての「サロン」が、さまざまな場所で活発に展開されています。マップは地区別にまとめられ



ており、皆様がお住まいの近隣地域にも、さまざまな活動があることが分かるようになっています。

ぜひ「きよせサロンマップ」を手にとってお読みいただき、関心がある活動に参加してみてください。

資料は各地域包括支援センター、市内公共施設、社会福祉協議会に置いてあるほか、社会福祉協議会のWEBサイト上でもご覧いただけます。