

# ほうかつ だより

新春おめでとう号

No.13 年4回発行

平成25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 高齢支援課

TEL 042-492-5111

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

## ごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。この1年が皆様にとって、より良い年となりますよう地域包括支援センター職員一同、心よりご祈念申し上げます。

さて、昨年は市内の特別養護老人ホームや福祉施設などと「災害時における二次避難所の利用に関する協定」、介護用品を取り扱う事業者や移送サービスを行う事業者と「災害時における介護用品等の供給及び避難者の移送に関する協定」、また、電力会社・ガス会社及び生活協同組合などとの「高齢者の見守り活動に関する協定」を締結させていただき、災害時の対応、あるいは日頃からの高齢者の見守り体制を一步前進させることができた年でもありました。

本年も、引き続き高齢者ふれあいネットワーク協力員・協力機関、サービス提供事業所、民生・児童委員など地域の皆様のご協力をいただきながら、こうしたネットワークの充実を図ってまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

清瀬市 高齢支援課長 須田 智裕

## ノロウイルス・インフルエンザ

## 冬の感染症に注意しましょう！！



毎年冬から春にかけては感染性胃腸炎とインフルエンザの発生が最も多くなる時期です。特に今年度は、感染力の非常に強いノロウイルス等による感染性胃腸炎が**猛威を振るっています**。対策をしっかりと、感染予防に努めましょう。

### ノロウイルス



#### 〈感染経路〉

ノロウイルスに汚染された食品（主に2枚貝）を食べたり、感染した人のふん便やおう吐物を介して感染します。

#### 〈症状〉

感染後、24～48時間で吐き気、おう吐、発熱、頭痛、下痢などの症状が現れます。



#### 〈予防のポイント〉

- トイレの後、調理や食事の前はその都度石けんと流水で15秒以上、指の間や手首もしっかり洗いましょう。タオルは個別にするか、ペーパータオルを使いましょう。
- 便やおう吐物を処理するときは使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。ノロウイルスは85℃以上1分の加熱、または漂白剤で死滅します。

### インフルエンザ



#### 〈感染経路〉

感染している人のくしゃみや咳などを口や鼻から吸い込んだり、感染した人が触れた物（ドアノブなど）を介して感染します。



#### 〈症状〉

38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が現れます。

#### 〈予防のポイント〉

- 外出から帰ったら手洗い、うがいを念入りにしましょう。人混みに出かけることはできるだけ避けます。
- 栄養と睡眠を十分に取り、抵抗力を高めておきます。
- 毎年流行の前に予防接種を受けておくことが大切です。効果が持続する期間は5か月ほどです。

# 「孤独死ゼロ作戦」から学ぶ



## 「地域福祉のあり方を考える」講演会報告

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

昨年11月、信愛ふれあいホールにて、松戸市常盤平団地自治会長の中沢 卓実氏をお招きして、講演会を開催しました。当日は、ふれあい協力員、民生・児童委員の皆様、自治会や老人会の皆様、都内の自治体職員、近隣市の地域包括支援センター職員等、約100名が参加されました。

相次ぐ孤独死とその悲惨な現場を経験されてきた中沢氏の体験談や、地域に必要なものは何かを伺いました。「孤独死ゼロ」の第一歩は“あいさつ”。隣近所の方を知らない、挨拶しない、干渉しないでは孤立化は進む一方。挨拶しても返ってこない…でも繰り返し挨拶する！が重要だそうです。

もし身体が不自由になったら…

どのように生活していきたいですか？

物忘れが出てきたら…

自分のお金や財産管理をどうしていきたいですか？

—高齢期の自立と安心に向けて—



高齢者の権利擁護の観点から

- ・高齢者虐待の防止
- ・専門的な相談窓口
- ・成年後見制度の活用
- ・介護保険サービス等の活用

などについて学ぶ 基礎講座 です

自分らしく暮らすために

参加費無料  
先着50名

日時：平成25年2月14日（木）13:30~15:40

会場：生涯学習センター7階 アミューホール

申し込み：清瀬市地域包括支援センター [TEL:492-5111](tel:492-5111) (内線174)

### 3月シニアしっとく講座

## 消費者被害と成年後見制度

昨年の市報12/15号はご覧になりましたか？年末年始に増加する空き巣や火災の防止策について、特集が組まれていました。東村山警察署の管内では、空き巣のみならず、還付金詐欺や振り込め詐欺の被害額が、昨年比4000万円も増加しています。また、自宅にやってきて不当に高い商品を買わせる「押し売り」と同様に、自宅に押しかけて不当に安い価格で金品を買い取る「押し買い」と呼ばれる手口も出てきています。「押し売り」や「押し買い」は、認知症などで判断能力が不十分な方が被害に遭いやすく、ご家族が気づいた時には部屋の中に布団が山積みになっていたり、大切にしていた宝石が無くなっていたり…ということも珍しい話ではありません。

今年度最後のしっとく講座は、きよせ権利擁護センターと共同開催で弁護士の先生と消費生活センターの相談員さんをお呼びし、消費者被害と成年後見制度について学びます。消費者被害からご自身やご家族を守るために、消費者被害の実態と対策について学んでみませんか？

※内容は一部変更になる場合があります

◆ 日時 … 平成25年3月15日（金）午後2時～

◆ 場所 … アミュー6階 講座室1（定員60名）

◆ 申込 … [きよせ社協地域包括支援センター ☎495-5516](tel:495-5516)（2月15日午前9時より受付開始）

# はつらつ健康教室

清瀬市では、基本チェックリストの結果や健康診断にて、介護予防が必要と判断された方を対象に、介護予防事業を実施しています。はつらつ健康教室は転ばない歩き方や姿勢の改善ポイントを取り入れながら、簡単なストレッチやイスに座っての体操、チューブやタオルを使って楽しく運動する教室です。

今年度は1回目の教室が7月3日～9月11日に信愛ふれあいホールで、2回目の教室が10月3日～12月3日に生涯学習センターで行われ各20名程度の方が参加されました。参加された方からは「運動するきっかけができて楽しかった。身体が動かしやすくなった。」等の声が聞かれ、卒業後は自主グループに参加される方もいらして盛況でした。



# のびのび健康体操教室

はつらつ健康教室に参加したメンバーが、運動効果を実感し、自主グループとして立ち上げた教室です。椅子に座ってできる簡単なストレッチや体操を中心に、無理なく運動が行えます。参加者からは、「教室での運動効果が自信につながった」「外出する機会が増えた」「話し合える仲間が増えた」との声があがっています。

一緒に楽しく身体を動かし、寝たきり・閉じこもりを予防しましょう。

【場所】 清瀬市民活動センター  
(郷土資料館近く)

【日時】 毎月第2・第4水曜日  
10:00～11:30

【費用】 年会費 2000円  
参加費 500円(毎回徴収)

【先生】 健康運動指導士  
堀江恭子先生、加藤有里先生

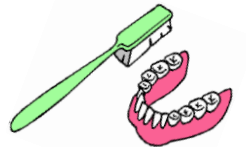
【連絡】 斎木 042(494)1952  
板垣 042(491)9225



※見学・参加ご希望の方は、直接会場までお越しください。ご質問はお電話でもどうぞ。



## よろず健康教室・ふらっとサロン ～口腔と栄養の話～



毎日バランスの良い食事をおいしく食べることはできていますか？かたよった食生活は体調にも影響してきます。また、しっかり噛むことができないとお口の機能が維持できず、重大な病気につながることもあります。

今年度から、より多くの高齢者の方々に、お口と栄養の健康について意識した生活を送っていただけるよう、よろず健康教室とふらっとサロンの場をお借りして、歯科衛生士と管理栄養士による出張講座(無料)を開催しています。時間は40分程度のお話で、噛む力を確認するチェックガムのお試しや、栄養チェックシートによる日頃の食事内容の振り返りなど、毎回楽しくご参加いただいております。

より健康な生活を目指して、栄養と歯のことを見直してみませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

	場 所	時 間	口 腔	栄 養
よ ろ ず	中里都営8号棟団らん室	11:30～	1/11(金)	1/18(金)
	清瀬市コミュニティプラザひまわり	11:30～	1/21(月)	1/28(月)
ふ ら っ と	松山地域市民センター	10:00～	1/17(木)	1/24(木)
	下宿地域市民センター	10:00～	12/4(火)	2/5(火)
	竹丘地域市民センター	11:00～	12/7(金)	2/1(金)



# 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

## 一年を振り返って！！

民生・児童委員は、市民の皆様からの様々なご相談をお受けし、必要に応じて市の担当部署や関係機関につなげるなどにより、問題解決のお手伝いをしています。このような日常の活動の他に、年間を通して定期的な活動もあり、役員が出席する会長会、全員が出席する定例会、高齢福祉や子育て支援などの専門部会、各種研修などを毎月行っています。

そのような中、5月に初めてクリアギャラリーをお借りし、1週間の普及啓発活動を行い沢山の方にご来場いただきました。9月には全員参加で、敬老祝い金の配布と敬老大会のお手伝いを行い、10月には、大震災の復興支援も兼ね福島にて管外研修を実施しました。

また、11月には、在籍10年を迎えた民生・児童委員6名に功労賞が授与されました。この6名も含め、これからも長く活動を続けて行きたいと思っています。

## 新年を迎えて！！

平成24年は、これまでにない状況での孤立・孤独化が大きな問題となった年でした。

このような社会状況の変化に対応するためにも、一同チームワークで頑張りたいと思います。

今年は、初めて「市民まつり」で普及活動を行いますので、ぜひ、お立ち寄りください。

東京都民生・児童委員  
\*キャラクター

「ミンジー」です\*



相談してね！

## 清瀬市地域包括支援センター

今年は例年以上にノロウイルスが流行しているようです。インフルエンザも含め、対策をきちんとしてこの冬を乗り越えたいですね！今年もよろしく願います。

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

寒い季節になりました。今年は例年より寒気が停滞しやすく、寒暖の差が激しいようです。体温調節を心がけ、冬を乗り切りましょう。

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

新春おめでとうございます。寒さのために家に閉じこもりたくなる季節ですが、暖かくして、水分をしっかりとり、体を動かして、元気に春を待ちましょう！

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

# 地域包括支援センター へ ご相談ください！

警察官を名乗る男から、銀行のカードと暗証番号を要求されたのですが、どうしたらよいでしょうか？

介護保険を利用したいのですが、こういった手続きが必要でしょうか？



近所の一人暮らしの高齢者を最近見かけなくなりました。閉じこもりぎみで心配です。

虐待されているかもしれない高齢者を知っているのですが…どうしたらよいかわかりません。



## 地域包括支援センターとは

清瀬市が運営している機関で、高齢者の皆さんが住みなれたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やそのご家族を支えています。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。  
困ったことは、なんでもご相談ください！