

ほわかつ

梅は咲いたか 号
No.05 年4回発行
平成23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
TEL 042-492-5111
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

ごあいさつ

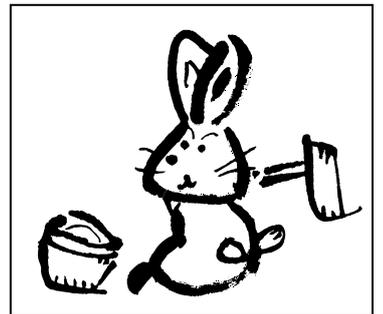
平成23年の新年を迎え、地域包括支援センターでは、この一年が高齢者の皆さま、ご家族の皆さまにとって良い年になりますよう、一所懸命に取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

今年、地域包括支援センターのことを、多くの市民の皆さまに知っていただき、活用していただくよう、全職員が地域に出向いて、明るく楽しい様々な事業を進めていく予定です。

また、地域の大きな課題となっております認知症高齢者対策や、声かけ・見守り活動である「高齢者ふれあいネットワーク事業」などの更なる充実も図ってまいります。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

清瀬市 地域福祉課長 内野 薫



ノロウイルス感染症・インフルエンザに気をつけましょう！！

ノロウイルス感染症

冬季を中心に発生する感染性胃腸炎です。
感染力が非常に強く、乳幼児や高齢者は要注意。

症状

感染後24～48時間で、吐き気・嘔吐・
発熱・腹痛・下痢等の症状が現れます。



感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、
人の糞便や嘔吐物を介して感染します。



インフルエンザ

昨年大流行した新型インフルエンザですが、
今年は季節性のタイプが多く流行しています。

症状

突然の発熱・咳・喉の痛み・だるさ・鼻水・
鼻づまり・異常行動等の症状が現れます。



感染経路

感染している人のくしゃみや咳を吸い込んだり、
またドアノブなど物を介して感染します。

～かからないための予防法～

- ★ マスクをつけずに咳やくしゃみをしている人のそばには近寄らない。
流行している時期は、人混みに出かける事を避けましょう。



- ★ 人が多く集まる場所から帰宅した時は、手洗い・うがいを念入りにしましょう。



手洗いは、せっけんを使い15秒以上、指の間や手首もしっかり洗いましょう。
清潔なタオルやペーパータオルで拭き取ります。

- ★ 嘔吐物や糞便を処理する時は、マスク・手袋をして、手や衣類に付着しないようにします。



特にノロウイルスは、85℃以上1分の加熱、または漂白剤で死滅します。

シニアしっとく講座！

清瀬市では、3カ所の地域包括支援センターが連携して、介護保険制度や高齢者が生活するうえで役立つ情報をお届けするために講座を開いています。毎回様々な分野の講座を企画しています。皆さんが健康で安心できる生活が送れるような講座を考えていますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ：清瀬市地域包括支援センター 電話：042-492-5111（586）

前回のシニアしっとく講座の様子

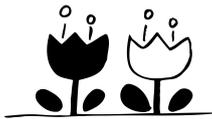
11月20日に、特別護老人ホーム信愛の園内にある信愛ふれあいホールで「若さは姿勢から！今日から始めるシルバーエイジの筋力トレーニング」が、日本健康スポーツ連盟、健康運動指導士の小原桂子氏をお招きして開催されました。

自宅でも簡単にできるようなイスを使った体操で、25名の参加者の皆さんは張り切って体を動かしていました。



体操の後に行われた質問コーナーでも、講師の方へ運動や健康について聞こうとたくさん手が挙がっていました。

みなさん、健康について関心の高い方ばかりで、活気ある講座になりました。



これからのシニアしっとく講座

☆きよせ権利擁護センターとの共同開催

『成年後見制度と遺言』

講師 八杖 友一弁護士
(東京八丁堀法律事務所)

日時 平成23年1月25日(火)
14時～16時

場所 清瀬市コミュニティプラザ 202室
定員 30名(事前申し込み)

成年後見制度や遺言制度について、弁護士が具体的な手続きや活用方法をわかりやすくお話しします。

☆地域の高齢者サポート講座

『自分らしく暮らす』

講師 淑徳大学 山口 光治教授
日時 平成23年3月11日(金)
14時～15時30分

場所 生涯学習センター7階
アミューホール

すべての人に訪れる高齢期が、より良く、そしていつまでも自分らしくあり続けるために、家庭や地域で行えるサポートを学びます。高齢者虐待に詳しい山口先生の講座に参加してみませんか。

高齢者虐待防止

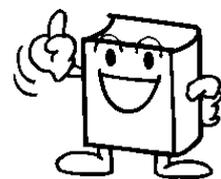
厚生労働省の調査によると、『高齢者虐待防止法』が施行された2006年度から2009年にかけて、3年連続で高齢者への虐待件数が増え続けているそうです(09年度の家庭内での虐待件数は1万5615件)。

地域包括支援センターでは、高齢者虐待の早期発見・防止に努めています。虐待に関する相談があった場合、市と連携して虐待を受けた高齢者とその養護者の支援を行っています。

お住まいの地域で気になることや心配なことがあるときは、ぜひ地域包括支援センターにご連絡ください。守秘義務により、連絡をくださった方が特定されることはありません。

厚生労働省の調査によると、『高齢者虐待防止法』が施行された2006年度から2009年にかけて、3年連続で高齢者への虐待件数が増え続けているそうです(09年度の家庭内での虐待件数は1万5615件)。

たくましく生きるための心得!!



皆様、心当たりはございませんか？

必要のないリフォーム工事の契約をしてしまった方、訪問販売で高額な品物を次々に購入してしまう方、判断能力が不十分のために施設への入所契約を断られてしまった方など。

このような行動は、認知症のひとつの症状とも考えられます。金銭管理や日常生活での契約が適切に行えるように「成年後見制度」の利用を考えましょう。



ご相談は、地域包括支援センター もしくは

きよせ権利擁護センターあいねっと TEL 495-5573 まで



身近な方の見守りが、トラブルを防ぎます。

認知症高齢者家族会へのお誘い



お待ちしております♪

清瀬市では、認知症高齢者を介護するご家族等の交流を目的に「ゆりの会」という集まりを隔月で行っています。 ☆詳細・お問い合わせは清瀬市地域包括支援センターまで☆

普段、平日の昼間に開催していますが、お仕事等で参加できない方もおられると考え、この度試験的に金曜日の夜間、駅前で開催することになりました。

認知症の方と係わる中で、周囲の方も色々な葛藤をご経験だと思えます。この会は、お互いに困っていること、辛いこと、アドバイス等を自由に語り合える場所です。

会に参加することで心が楽になったという方も沢山おられます。ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】1月21日(金) 18時30分～20時

【場所】清瀬駅北口ロータリー側 アミュービル4階 会議室1 ※予約不要、途中参加退出可

認知症サポーター養成講座

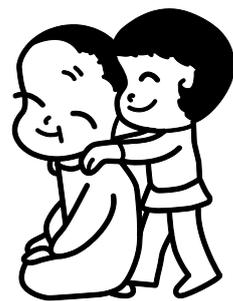


認知症の方やそのご家族を温かく見守り、応援する認知症サポーターになりませんか？サポーターになったからといって、何か特別なことをするわけではなく、認知症という病気をきちんと理解することが目的です。

《開催スケジュール》

①平成23年2月25日(金)
19時～20時半
商工会館にて

②平成23年3月27日(日)
14時～15時半
信愛ふれあいホールにて



いずれも先着50名。1ヶ月前からお電話で受付けています。

清瀬市地域包括支援センター TEL 492-5111 (内線586) まで

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

民生・児童委員の活動について紹介するこのコーナー、
今回は12月に行われた民生・児童委員の斉改選
についてお伝えします。

★17名の委員が退任 大変お疲れさまでした★

民生・児童委員の任期は3年となっており、昨年の
12月、3年に1度の斉改選が行われました。清瀬市
では17名の方が退任され、清瀬市長より感謝状の贈呈
が行われました。

今回退任される皆様は、地域の身近な相談者として、
また、地域と市役所や関係機関をつなぐパイプ役として、
一緒に活動していただきました。これからも健康に十分に
留意していただき、民生・児童委員の活動を見守り、
ご指導くださるようお願いしました。



「感謝状贈呈式の様子」

★新しく20名の民生・児童委員が活動をスタート★

退任者の感謝状贈呈式に続き、清瀬市長より新たに民
生・児童委員協議会のメンバーとなる20名の委員の方
々に、厚生労働大臣からの委嘱状の伝達が行われました。

新任委員全員、少しでも地域の皆さまのお役に立て
ればという思いから、今回、民生・児童委員を引き受け
ていただいた方々です。

地域の課題が増加していく中で、新しい委員とともに
民生・児童委員一同、地域の皆さんと力を合せ、誰もが
安心して暮らしていけるよう、民生・児童委員活動に取
り組んでまいりますので、今年もよろしくお願ひ申し上
げます。

清瀬市地域包括支援センター

やっぱり冬は寒いですね。体を動
かすのが億劫になりますが、今年も
元気で暮らせるよう、毎日少しずつ
体を動かしましょう。毎日の積み重
ねが健康維持の秘訣です。

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

今年卯年。昨年誕生した社協の
イメージキャラクター「きよちゃん」
も元気なうさぎです。今年もきよち
ゃんのように元気いっぱい市内を跳
びまわります。

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

あけましておめでとうございます。
今年の信愛包括は顔の見える関係を皆
様と築いていきたいと思ひます。さら
に積極的に地域へ、皆様のお宅へ訪問
いたします。どうぞお声かけください。

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

※清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

ふれあい

※ふれあいほっとカフェへのご参加 ありがとうございました※

11月に下宿・竹丘地区で開催して、たくさん
の方にご来場いただきました！

地域の皆さんの交流、情報交換の場となり、お
茶を飲みながら、和やかな雰囲気でご過ごすことが
できました。ありがとうございました。



※ボランティア（ふれあい協力員）募集※

あなたも地域で高齢者を見守るボランティア活
動に参加しませんか？清瀬市地域包括支援セン
ターまでご連絡下さい。

学生さんもやってるよ

市内在住の方
どなたでも！
若い方も歓迎！

