

# ほわから

新生活出発号

No.06 年4回発行

平成23年 4月15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

## ●基本チェックリストの送付が始まります

「基本チェックリスト」は健康状態を確認するための指標として、65歳以上の介護認定を受けていない方が対象です。毎年誕生日を基準にして4月から9月の間に順次送付しています。回答の結果、健康に何らかの不安が認められた方には、更に詳しいお身体の状態を調べるため『生活機能評価検査』のご案内を後日送らせていただきます。その結果「介護予防教室への参加が望ましい（二次予防対象者／特定高齢者）」と医師から判断された方には、地域包括支援センターから個別にご案内いたします。

基本チェックリスト		
No	質問項目	回答（いずれかに○をおつけください）
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわらずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対しての不安が大きいですか	1. はい 0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長と体重を教えてください	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の乾きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ

## 《二次予防対象者(特定高齢者)事業のご紹介》

### はつらつ健康教室

集団で行う体操教室  
効果的な運動のポイントや留意点など、さまざまなアドバイスが聞ける教室です。楽しみながら運動を覚えることができます。

- 1回 120分 週1回  
全10回コース
- 実施場所  
生涯学習センター  
信愛ふれあいホール

### いきいき体操クラブ

小グループで行う体操教室  
痛みのある方や運動することが不安な方にも、理学療法士などが個別対応しますので安心して参加できます。  
(送迎あり)

- 1回 90分 週1回  
おおむね3ヶ月
- 実施施設  
清瀬リハビリテーション病院

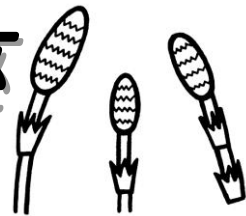
### お口・はつらつ健康教室

楽しく食生活を送るため  
にお口の働き（飲み込むこと・噛むこと）を歯科医師、歯科衛生士、栄養士などの専門家から学びます。

- 1回 90分、隔週1回  
全6回コース
- 実施場所  
信愛ふれあいホール

介護予防事業に対象となる方には、個別にご案内いたします

# 認知症サポーター養成講座



## 出張講座の様子をお伝えします

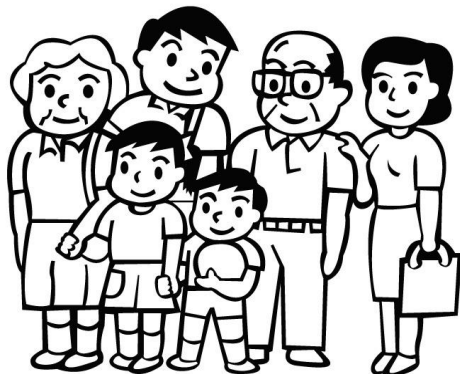
### 竹丘中央自治会

1月16日の日曜日に、竹丘団地1号棟の中央集会室で行われました。

自治会の住民の方へは、回覧板での案内のほか、戸別で訪問、声かけをしていただき、45名もの住民が参加されました。

自治会の役員の方によって講座終了後に甘酒がふるまわれるなど、あたたかい会になりました。さっそくオレンジリングを身につける方も多かったです。

認知症サポーターの輪を広げよう



### 老人クラブ 竹水会

3月2日、竹丘いこいの家で行われました。

12人の出席者でしたが、講座の途中で意見、質問が出るなどわきあい合いとした雰囲気でした。「もの盗られ妄想」の話題では、身近で経験のある方も多く、対応の難しさなどが話題にのぼりました。

また、寸劇では老人クラブの会長さんにも認知症の高齢者役で出演していただき、大喝采でした。

アンケートより



今日を機に、近所の認知症の方に声をかけたいです。

※もの盗られ妄想：認知症により、物を置いた場所がわからなくなって、物を他の人が盗んだと思ってしまう症状

## 上半期の開催予定（一般公募）



認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を応援するサポーターになりませんか？昨年度は、約1,500名がサポーターになりました。

今年度も各地で開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 会場	5月19日(木)13時半～ 竹丘地域市民センター	6月11日(土)14時～ 旭が丘団地 集会室	7月15日(金)19時～ 生涯学習センター
受付	きよせ信愛地域包括 Tel: 492-1850	清瀬市地域包括 Tel: 492-5111(内線586)	きよせ社協地域包括 Tel: 495-5516

※1時間30分の講座です。

開催1ヶ月前から受け付けています。(開催前に市報でもお知らせします)

10名以上のグループを対象に出張講座も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

市のホームページで年間スケジュールをご確認いただけます

→<http://www.city.kiyose.lg.jp>

# たくましく生きるための心得!!

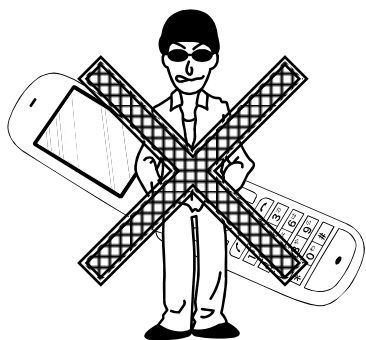
## ～振り込め詐欺・あなたも狙われています～

2月に清瀬、東村山で発生した振り込め詐欺(オレオレ詐欺)の手口を紹介します

犯人は「電車の網棚にカバンを置き忘れた」と電話をかけてきました。  
その後「カバンの中に仕事で使う契約金が入っていた」あるいは、  
「みんなから預かった、学校の旅行の参加費が入っていた」などと言い、  
さらに「今日中に支払わなければならないので、立て替えるお金を貸してほしい」と現金をだまし取ろうとしました。また、最近は被害者に振り込ませるのではなく、『身内の代理人』になりすました共犯者が現金を受け取りに来ることが多くなっています。

～『オレ』って誰?～

『オレだけど』とかかかってきた電話に不用意に『〇〇ちゃん?』などと身内の名前を言ってしまうと、犯人が身内になりすましやすくなってしまいます。このような時は、相手が名乗るまで待つ、または家族の合言葉を決めておくといいでしょう。



～『アポ電』に注意!～

犯人は詐欺を行う前に、身内になりすまして、『携帯電話の番号が変わった』『風邪を引いていて声がおかしい』などの電話をかけてきます。これを『アポ電』というそうです。こんな電話がかかってきたら、必ず元の電話番号に連絡を試みましょう。

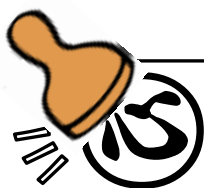
～怪しい時はすぐに110番～

昨年、清瀬市内で、『アポ電』がかかって来た方からの110番通報で、翌日現金を受け取りに来た犯人の一味が逮捕されたことがあったそうです。犯人の電話番号や口座番号がわかると、被害の防止や犯人逮捕に役立ちます。

◇虐待防止リーフレットができました◇  
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。

この度、虐待防止啓発のためのリーフレットを作成しました。

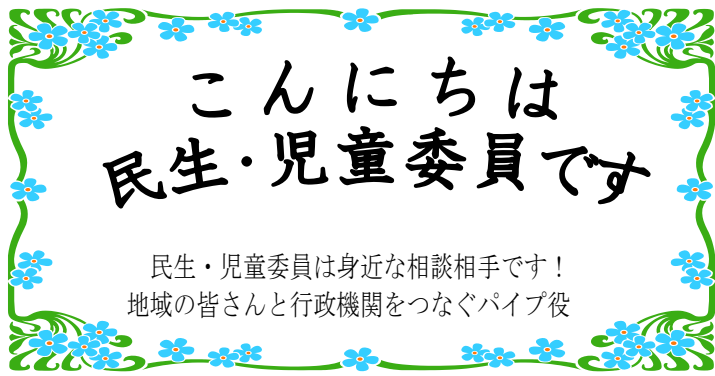
市内各包括の窓口にありますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。



## 『自分はだまされない』という油断は禁物!!

振り込め詐欺の犯人は、色々な手を使って巧妙にお金をだまし取ろうとします。

少しでも『怪しいな?』と思う電話があったら、すぐに110番通報しましょう。



# 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

3月11日、未曾有の被害を発生させた東北関東大震災により犠牲となられた方々に、哀悼の意を表するとともに、被災者の皆様に心からお見舞い申し上げます。

## 【市民の皆様が安心できるよう】

今回の巨大地震による被災地の問題点や課題、また、避難している方々が、何を一番必要としているのか、何に苦しんでいるのかなど、この災害を通して改めて考えさせられた事が多くありました。

私たちのいま取り組んでいる活動の重要性を再認識するとともに、民生・児童委員全員が一致団結して、地域の高齢者をはじめとして、障がい者、子どもたちが少しでも安心して暮らせるよう、これからも微力ではありますが、継続して活動を続けてまいります。

現在、市の福祉部局と防災安全課において、災害時要援護者対策の具体的な協議を進めていただいておりますが、民生・児童委員協議会も消防署や社会福祉協議会、市内の関係機関・団体と一緒に取り組んでいきますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 【「災害時一人も見逃さない運動」に取り組んでいます】

平成18年より全国の民生・児童委員が一斉に、地震等の自然災害に備えるため「災害時一人も見逃さない運動」を進めており、私たち清瀬市民生・児童委員協議会でも、取り組んでいます。

## 清瀬市地域包括支援センター

東日本大震災により、不安な日々を送っておられる方も多いと思います。被災されている方々から、逆に勇気づけられているのも事実です。一日も早く皆様の笑顔が戻れることを願っております。

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

社会福祉協議会ではこの度の『東日本大震災』に際し、義援金のご協力をお願いしています。詳しくは地域福祉係(Tel 495-5333)までお問い合わせください。

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

認知症サポーター養成講座を開催するなかで、認知症に対する皆さんの関心が高いと感じます。認知症の方を地域で見守り、支える輪が大きく広がることを願っています。

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

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

# ふれあい

## ＊ブロック連絡会を開催しました＊

ふれあいネットワーク事業では、市内3つのブロックに分かれて、見守り活動をしています。

それぞれで、2月・3月に「ブロック連絡会」を開催しました。今回は、新任の民生・児童委員やふれあい協力員も参加して、情報交換などを通じて交流を深めることができました。

年に数回、連絡会を開催して、地域の課題について考えたり、情報交換や勉強会をしています。



## ＊ボランティア(ふれあい協力員)募集＊

連絡会に参加すると、地域の方同士の交流がもて、ネットワークが広がります。いざという時の助け合い、支え合いにもつながります。

活動にご興味がある方は、清瀬市地域包括支援センターまでご連絡ください。

市内在住の方なら  
どなたでも！  
若い方も歓迎！



