

ほっかぽっ

日頃の備えが
大切です 号
No.08 年4回発行
平成23年10月20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

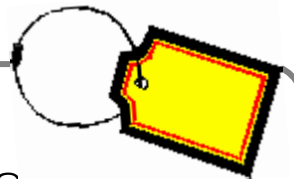
いざ！ という災害に備えて

お隣りさんをご存知ですか？

- ・東日本大震災、先日、和歌山県や三重県を襲った大雨・・・
大きな災害が発生した時。市役所や警察、消防も動けないことがあります。「家の中で倒れていたのをお隣りさんに助けてもらったよ・・・」「自治会の方が見回ってくれて、ホッとした！」「マンションで高齢の方のお宅を訪問して安否確認をしたんだ」こんな風に、お隣りさんと声をかけ合って助け合っている方々がおられます。
- ・清瀬市地域福祉課では「災害時要援護者対策」として、災害などが発生した場合に見守って欲しい方の登録を行う予定です。「お隣りさんの誰に私のことを伝えればいいんだろう・・・」と迷っている方はおられませんか？まずは、民生委員や地域包括支援センターがあなたのことを知って、普段から近隣の信頼できる方につなぐことができます。市役所の地域福祉課にご連絡ください。

連絡先を身につけていますか？

- ・住所や、家族の連絡先。かかりつけのお医者さんや持病。
ケアマネージャさんの事業所・連絡先を身につけていますか？
お財布、携帯電話、バッグについているとあなたを助けるきっかけになります。



防災をテーマにした、シニアしっとく講座を開催しました

8月20日（土）にシニアしっとく講座「地域の福祉力を高める防災活動」を開催しました。前半の日本社会事業大学の菱沼先生の講義では、防災活動を通じて地域住民がお互いに顔の見える関係を作ることができることなどを学び、後半では自治会や老人クラブ、障害者関係等の参加者同士で「防災について地域でできること」をテーマにグループで話し合いをしました。

自治会や老人クラブ、障害者関係の方にも参加していただき、「私たちが地域でできること」をグループになって話し合いました。

「認知症」 早期の診断・治療が大切です！

認知症は、原因によっては症状が軽い時から適切な治療を行えば、症状を軽減し、進行を遅らせることができる病気です。まずは、医療機関へ早期受診を行い、症状の原因を知ることが治療の第一歩です。また、環境の工夫や周囲の支援によって、症状の緩和を期待できます。早い段階から介護保険をはじめとするサービスや、ボランティアなどの地域の支援を活用することで、今後の生活へ備えることができます。

認知症の「リーフレット・診断治療を行っている医療機関リスト」について

認知症のリーフレットと、認知症の診断・治療を行っている医療機関リストを作成しました。地域市民センター、図書館、医師会所属の医療機関、居宅介護支援事業所、市役所高齢支援課、地域包括支援センター、在宅介護支援センターの窓口で配布しています。



～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ゆいの会

認知症高齢者を介護する家族が対象です。家族の立場でいま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。

日中開催 13:30～15:30	10月26日 (水)	12月21日 (水)	2月22日 (水)	清瀬市民活動センター (清瀬市上清戸 2-6-10)
夜間開催 18:30～20:30	11月10日 (木)	1月19日 (木)	3月15日 (木)	消費生活センター (清瀬市元町 1-4-17)

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

認知症サポーター養成講座とフォローアップ講座

サポーター養成講座では、認知症についてわかりやすく勉強します。サポーターは特別な活動をするわけではありません。認知症を正しく理解し、適切に接していただくことで認知症の方もご家族も地域で安心して暮らすことができます。あなたもサポーターになりませんか？



日程	平成23年11月11日（金）	平成24年2月17日（金）
時間	18時30分～20時00分	19時00分～20時30分
場所	野塩地域市民センター・遊戯室	生涯学習センター・アミューホール
申込み お問合せ	きよせ信愛地域包括支援センター 042-492-1850	きよせ社協地域包括支援センター 042-495-5516

シニア知つとく講座

高齢者とのコミュニケーション講座報告

7月29日に竹丘地域市民センターで、高齢者とのコミュニケーション講座を行いました。

竹丘地区には大きな団地もあり、高齢化率の高い地域でもあります。今回の講座では、市民センター周辺を舞台に、参加者の方には高齢者役と見守り役をお願いして、高齢者への声かけを実体験していただきました。

好評だった高齢者への声かけの実践講座、11月には生涯学習センターで行います。ぜひご参加ください。

実践で学ぶ

高齢者とのコミュニケーション講座

11/8 13:30～
認知症そのこころの世界

11/11 13:30～
困っている人に声をかける方法

お申し込み・お問い合わせは・・・

清瀬市地域包括支援センター
492-5111（内線587）

いきいき体操クラブ

清瀬市では、健康診断で医師より介護予防が必要と判断された方を対象に、各種事業の案内をしています。いきいき体操クラブは、個別に高齢者向けのマシンを利用した筋力強化、ストレッチ体操などを行う教室です。(約3ヶ月のコース)

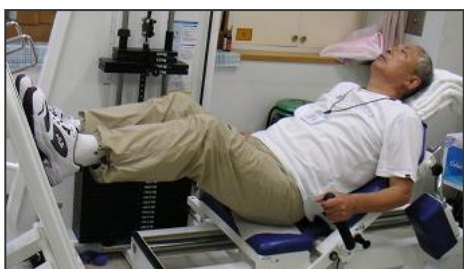
岡田 和久さんの体験記 (4月コース参加者)

寒い2月のある日、清瀬市から一通のお知らせメール便が届いた。「いきいき体操クラブ」への参加のお誘いでした。抽選で6名の参加者で「日頃の運動不足解消に良いのではと思いながら、私には持病がありとても無理だ」と市の担当者にお断りの電話をしたところ、持病を持っている方も参加しているの、是非参加をとのお誘いをいただき、エントリーし抽選に外れてもよい、とお願いしました。

数日後、抽選で参加が決まりました、の連絡をいただき、担当者との面談も決まり、その日を待つことにしました。面談の時、特定疾病の「慢性閉塞性肺疾患」があり、身体を動かすと呼吸困難になると告げると、問題なく参加できるとのことで、楽しみにすることにしました。2回目の面談には、担当者のきめ細かい私にあったカテゴリやカリキュラムを作成されて、ご指導くださいました。東日本大震災のあった日から数日過ぎたこの時期に、呑気に体操等と思いましたが、元気で健康である事も私の仕事だと思い参加しました。

4月5日、打ち合わせ通りお迎えの車が来て、「清瀬リハビリテーション病院」に到着、女性スタッフ3人に迎えられ、いよいよ体操クラブが開催されました。男性3人、女性3人の6名で、初顔合わせでした。男性は元気な84歳の方、78歳の方と持病のある女性3名で始まりました。体操は椅子に座り、高齢者用の体操です。準備体操で体をほぐし、マットでの筋肉のストレッチ、マシンでの背筋等の筋肉強化運動と、スタッフの方がその人に合ったプログラムを組み、無理のない体操でした。

回を重ねるほどに気心もわかり、スタッフと冗談を言い合って和気合い合い、毎回楽しい時間が過ぎました。4月は、東日本大震災の余震がある中に行なわれましたが、スタッフの皆さんは優しく親切に、そして丁寧にご指導いただき、3ヶ月12回の「いきいき体操クラブ」終了となりました。参加者全員が、もっと長く続けられないのかとの思いがありました。又の機会には、是非とも参加し再開を誓いお別れました。毎日が楽しく、火曜日が待ち遠しく、思い出が一つ出来ました。車での送迎があり、参加するにも参加しやすかったし、運転手の方の気配りもあったからでしょう。



お口・はつらつ教室



お口・はつらつ教室は、健康診断で医師よりお口の機能が低下していると判断された方を対象に教室を開催しています。

教室では、歯科医師の講義やお口の検診、歯科衛生士によるケアの指導を行います。

6月からの教室では、17名の参加がありました。

皆様毎日の歯磨きやお口のケア、口腔体操を続けていつまでもお元気でお過ごしくださいね。



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

熱中症対策で、ネッククーラーを配りました！！

昨年の猛暑では、熱中症にかかった方の多くが65歳以上の高齢者の方でした。そこで今年度、清瀬市では、『高齢者を熱中症から守る緊急対策事業』として、65歳以上の方にネッククーラーを配布しました。

民生・児童委員も、75歳以上のみの約4,600世帯にネッククーラーを配布しこの事業に協力しました。配布に際しては、本格的な夏を迎える前に終わらせなければなりませんでしたが、配る方が熱中症にかかってはいけませんので、暑い日中を避けながら、どうにか配り終える事が出来ました。民生・児童委員が配布した多くの方には大変喜んでいただきました。

平成23年度清瀬市総合防災訓練に参加！！

8月28日（日）に第七小学校を主要訓練場所として、清瀬市総合防災訓練が実施され多くの民生・児童委員が参加しました。これまで個人的な参加はありましたが、民生・児童委員協議会としては初めての参加でした。

今回の訓練の目的でもある、『市民による実践的な訓練』として避難所開設訓練を実施し、民生・児童委員は各施設担当者及び市職員と連携して、各避難所の鍵の位置や開錠要領を確認し、実際に備蓄倉庫や保管庫の鍵を開けて備蓄品の確認などを行いました。万が一の災害時には、誰が避難所に駆け付けられるか分かりませんので、多くの方が避難所開設の訓練を行うことは大変重要な事だと思います。

清瀬市地域包括支援センター

春に震災で日本中が騒然。夏は厳しい暑さ。やっと運動を始めるには良い季節となりました。有事には身体が資本となります。運動、食事、休養のバランスが大切です。

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

9月27日に消費者生活センターで「消費者被害」についてのシニアレックとく講座を開催しました。

最近『押し買い』という貴金属を狙った詐欺が多発しています。

皆様もお気をつけください。

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

8月27日から10月5日まで、信愛の園のふれあいホールで体操の教室、おたっしや教室を開催しました。定員を上回る35名の応募があり、大盛況でした。運動の秋、変わりゆく秋の景色を楽しみながら歩くのもいいですね。

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

合同連絡会を開催しました

9月に、市内全域のふれあい協力員・協力機関、民生・児童委員で『合同連絡会』を開催しました。

今年は、足立区基幹地域包括支援センターの方より、高齢者の見守り活動「あんしんネットワーク」を紹介いただき、日本社会事業大学の菱沼先生を交えてグループワークを行いました。

ボランティアの方々がサロンを立ち上げる、絵手紙を届ける、花の種を届け一緒に成長を楽しむ等の、自主的、且つ積極的な取り組みをされているという話を受け、清瀬市では何ができるか、今後の活動についての意見交換を行いました。

皆さん活発に意見やアイデアを出され、課題も多くありますが、今後地域の特性に応じた様々な展開が期待される事業であると感じました。

ボランティア随時募集中

今夏より、日本社会事業大学の学生の皆さんも本事業に参加しています。幅広い世代の方に関心をもっていただくことで、見守りのネットワークがより広がっていきます。

高齢者の声かけ・見守り活動に興味・関心のある方（市内在住、在勤、在学の方）はぜひ、清瀬市地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

