

# ほわかわ

暑さに  
負けるな！号  
No.19 年4回発行  
平成26年 7月10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



## 今年も暑い夏？

異常気象で被害が報じられていますが、今年の夏はどうなるのでしょうか？  
5年前、エルニーニョ現象により関東以北の梅雨は長引き、少ない日照時間で農作物が甚大な被害を受けました。また、集中豪雨による被害も忘れる事は出来ません。  
今年の夏もエルニーニョ現象による異常気象が起こると言われていますので、暑さや大雨などに気をつけながら夏を過ごしましょう。

### 低い気温でも熱中症に注意！



気温や湿度が高い時に熱中症の発症率は高くなりますが、気温が低い夏場でも注意が必要です。体温調節がうまく出来ない高齢期の方達はエアコンをつけず、水分を摂る量も減ってきます。のどの渇きを感じないときも、室内で熱中症になる危険が高くなりますので要注意です。

#### 熱中症 予防のポイント



#### 気候不順時の健康管理

1. エアコン：28度以下の設定
2. 水分目安：1日1.5ℓを目安にし、こまめに摂りましょう。
3. めまい、頭痛、吐き気、倦怠感等症状がでてきたら⇒涼しい所へ避難⇒病院受診

- ★梅雨時は、雨と晴れの日で温度差が非常に大きいですね。身体がその温度差についていけず免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。
- ★日中、日光にあたる時間が少ないと、体内時計がうまく調整されず、夜、気持ちよく眠ることができません。
- ★免疫力が低下し、寝不足が続くと、風邪をひいたり、食中毒にかかりやすくなります。

#### 健康管理のポイント

- ★交通機関の車内や夕方の冷え防止に備えて1枚多めに服を持ちましょう。
- ★梅雨の合間の太陽は貴重なので短い時間でも意識して日光を浴びましょう。
- ★食品は傷みやすいので、こまめに冷蔵庫へしまいましょう。



どうしたらいいの？

### ミネラル入り「麦茶」の効能

①熱中症は、汗とともに身体の水分・ミネラルが体外へ流出することで引き起こされます。②ミネラル(ナトリウム・カリウム・マグネシウム)が不足すると体温調節機能が停止し、身体に熱がこもります。③麦茶には体温を下げる効能があります。⇒冷蔵庫に常備し、のどがかわかなくてもこまめにとりましょう。



# ボランティア講座 キャラバン・メイト養成研修

地域や学校で行う認知症サポーター養成講座の講師役や運営に協力していただく方を育成するため「キャラバン・メイト養成研修」を開催します。

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者を養成する講座の運営に、ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時：8月27日（水）9：30～16：30  
会 場：コミュニティプラザひまわり 会議室1  
定 員：30名  
申し込み：きよせ社協地域包括支援センター  
電話：495-5516

【キャラバン・メイトとは？】  
「認知症サポーター養成講座」をボランティアの立場で、講師役として務めていただく人です。



## 認知症サポーター養成講座、出張します！！

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。お待ちしております。



次回の認知症サポーター養成講座の開催のお知らせ

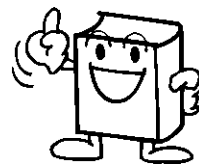
平成26年10月15日（水）午後7時～8時半

会場 アミューホール 定員70名

9/16より、きよせ社協地域包括支援センター

(495-5516) で受付開始

# 「きよせサロンマップ2014～2015年版が完成しました」



人々が集まり、ふれあいながら楽しむ場所として、清瀬市内では様々なサロンが活発に活動しています。  
みなさんでおしゃべりをしたり、情報交換をしたりと楽しい時間を過ごせる場所です。  
ぜひ、ご参加ください。



サロンのことを広く皆さまに知っていただき、地域活動や居場所づくりに役立てていただけるように、地域の様々な方々の協力を得て「きよせサロンマップ」を作成いたしました。



- 多世代の方々が利用できるサロン
- 福祉施設の一部を利用したサロン
- 障害や病気を抱えた方やその家族が集うサロン

また、高齢者のための相談支援・社会参加に関する機関や老人クラブ等の情報も紹介しています。

「きよせサロンマップ」は社会福祉協議会のほか、市内の公共施設で配布しています。

【お問合せ】

清瀬市社会福祉協議会 地域福祉係  
☎ 4 9 5 - 5 3 3 3



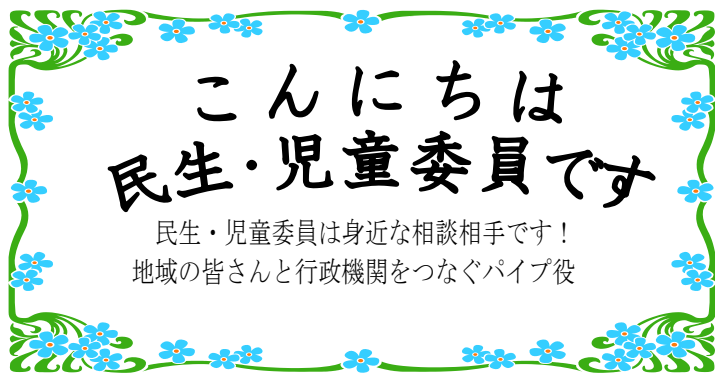
## ～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会



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。夜間の開催もあります。出入りは自由ですので、初めての方も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 13:30～15:30	8月27日 (水)	10月22日 (水)	12月17日 (水)	2月25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 18:00～19:30	9月25日 (木)	11月21日 (金)	1月26日 (月)	3月17日 (火)	消費生活センター (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

## お知らせします！ 臨時福祉給付金！！

平成 26 年 4 月から消費税が 8% になったことにより、低所得世帯への負担を軽減するために、臨時福祉給付金が支給されることとなりました。

給付金の対象者は、

平成 26 年 1 月 1 日現在、清瀬市の住民であった方で、平成 26 年度分の市民税（均等割）が課税されていない方のうち、課税者の被扶養者になっておらず生活保護等の受給者でない方



この給付金の対象と思われる方には、8 月のはじめに、市から、お知らせが送られますので、同封の返信用封筒で申請書を送り返してください。

わからない事がありましたら、地域の民生・児童委員にご相談ください。

## たくさんのご来庁、 ありがとうございました！

毎年 5 月には、民生・児童委員の活動を地域の皆さまにご紹介するための、いろいろな催しを行いました。

今年は、市役所のロビーでパネル展示やアンケートを行い、大変多くの方にお立ち寄りいただきました。ありがとうございました。

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

今年は例年以上に暑くなりそうです。水分をこまめにとり、体温調節を心がけ、熱中症や食欲不振に負けないよう過ごしましょう。

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

毎日ジメジメと暑いですね。包括職員も、暑さに耐えながら毎日訪問を頑張っています。小まめに水分を取り、脱水等にお気をつけてお過ごしください。

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

柳瀬川の水がきれいになり、暑い日には元気な子供たちが水遊びをしています。子鮎も遡上し、これからは釣りも楽しいですね。帽子と水を忘れずに。

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

清瀬市では、高齢者の方々が孤立することなく、住みなれた地域で安心して生活できるよう「声かけ・見守り」活動を行っています。

## ☆ふれあい協力員募集☆

事業の利用申請をした方や災害時要援護者台帳に登録している方など、見守りを必要としている方への訪問、声かけを行うボランティアです。月1～数回の訪問をお願いしています。

市内在住・在勤・在学の方であれば資格や年齢は問いません。身近な地域で、どなたでもできる活動です。参加してみませんか？

## 事業のPR活動にご協力下さい！

地域全体で高齢者を見守り支えていくためには、世代を超えたネットワーク作りが必要です。広く事業をお知らせし、多くの方々に参加していただけるよう、普及啓発活動として協力機関にステッカーやポスターの掲示をお願いしています。

ステッカーは見守りの目印となり、事業の周知だけでなく、高齢者が利用するときに安心できるというメリットがあります。



【お申し込み】  
清瀬市地域包括支援センター  
TEL：042-492-5111（内線 174）