

# ほづか

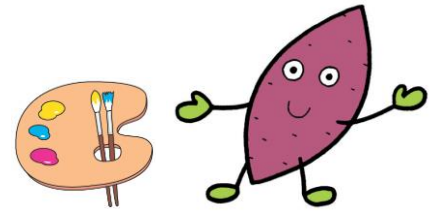
実りの秋、  
スポーツの秋!号  
平成 27 年 10 月吉日  
No.24 年 4 回発行

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 地域包括ケア推進課  
Tel 042-497-2082 (直通)  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 秋といえぼ？

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋。秋は新しいことや少しお休みしていたことなどに挑戦したくなる季節ですね。みなさんは今年の秋をどんな風に過ごしますか？



## スポーツの秋



「暑すぎて体調を崩していた」「熱中症が怖くて散歩を控えた」とのお声も聞かれました。この夏を乗り切った体と心をいたわりながら、運動の習慣を取り戻しませんか？ 体を動かしたいけれど一人ではなかなか続かないという方、ぜひ地域包括支援センターへご相談下さい。

## おさんぽのすすめ

普段何気なく行っているウォーキングにもポイントがあります。

### (1) 目線は 10~15m 先を！

目線を変えると背筋が伸び視野が広がり、気分も明るくなります。

### (2) 足の運び方も意識的に！

①膝を伸ばします。②伸ばした脚は、かかとから着地します。③身体の重心の移動は、かかとからつま先へ、足の裏を転がすようにします。④つま先にしっかりと重心を残します。足の運びは、一本の線上を進むのではなく、左右それぞれの直線状を進むようにすると良いでしょう。

### (3) 呼吸は自然に！

脚の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムで！

(出典：「健康長寿ネット」ホームページ 高齢者のウォーキング より)



## ふまねっと in 竹丘

まず目で出来たネットを踏まないように歩く運動です。歩行のバランス、認知症予防に、毎週やると、効果てきめんです。そのふまねっとを、ナント！！11月から毎月

**第三金曜日 午後 2 時から**  
**竹丘地域市民センター**

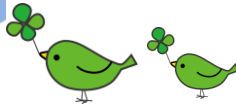


で行います。他の場所とあわせて、ぜひご参加ください。

お問合せ 竹丘地域市民センター 042-495-1717

# ゆりの会

～認知症家族を介護する



ご家族の交流会～

認知症高齢者を介護するご家族などの交流や情報交換を目的に「ゆりの会」を開催しています。この会では、家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直な気持ちで語り合います。お話をし、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。

## Q、ゆりの会ではどんなことをしているの？

- A、認知症の方を支えているご家族が集まりそれぞれの体験談、悩みなどを話し合っています。  
他の人の介護状況を知ることによって悩みを解決する糸口を見出せることがあります。また自分だけじゃないという気持ちにもなります。



## Q、初めてでも大丈夫？

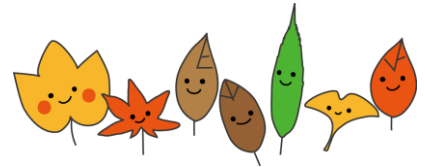
- A、地域包括支援センターの職員がゆりの会に参加しています。初めて参加される方でも安心して参加できます。

## Q、参加費はかかるの？

- A、参加費は無料です。事前の予約も不要です。

## Q、いつやっているの？

- A、偶数月の第3もしくは第4水曜日 午後1時30分～です。  
途中参加、途中退出も可能です。



## 平成27年度 ゆりの会

10月21日（水）

12月16日（水）

2月24日（水）

全日 午後1時30分～3時30分

市民活動センター（上清戸2丁目6-10）

どうぞ お気軽にご参加ください。

## シニアしっとく講座

# 動作法で心と身体をしなやかに

## リラクゼーション

 **認知症ケアに効果あり！**

動作法とは、心と身体をしなやかにする為の専門的な技法です。肩こり、腰痛、よくつまづく、歩行が不安定、、、などの症状がある方におすすめです。認知症予防にもつながります。

日時 11月28日（土）10時～12時

場所 けやきホール セミナーハウス

定員 40名（無料）

申し込みは・清瀬市地域包括支援センター



497-2082（直通）島崎まで

このような電話や訪問はありませんか？

# 消費者被害・詐欺にご注意を！

前号のほうかつだよりで消費者被害予防のための「見守り」「気づき」のポイントについて掲載しましたが、全国の消費生活センターには契約当事者が70歳以上の相談の件数が、2014年度で20万件近く寄せられています。

その中でも高齢者の身近に発生しやすい事例を2つほど紹介します。このような電話や訪問があった際は、相手にせず、消費生活センター（042-495-6211）、もしくはお近くの地域包括支援センターまでお知らせください。

## 「老人ホーム入居権」買え買え詐欺

有料老人ホームや介護施設などに入居する権利の購入を勧める詐欺です。特徴的な点は、被害者の親切心や同情心につけこんで購入させようとしている点です。

「入居したい人が多いが権利を購入できず困っている」

「パンフレットが届いた人しか（清瀬市民しか）申込みができない」

「お金は払うので、人助けだと思って代わりに申し込みだけしてほしい」と、あたかも人助けになるかのように思わせて、老人ホーム入居権を購入させようとしています。

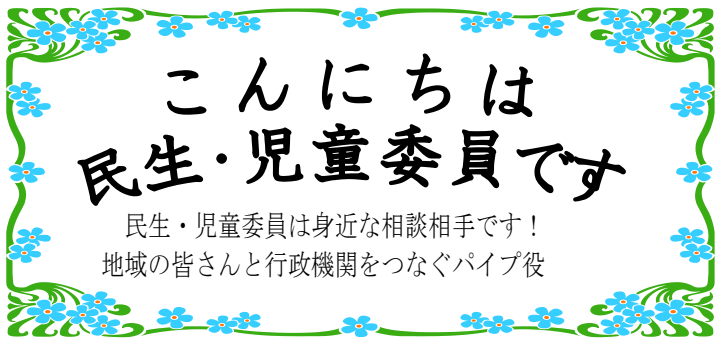
高齢者にとっては老人ホーム等への入居はひとつごとではなく身近な問題で、そうした高齢者の気持ちにつけこみ、その親切心や同情心を巧みに悪用しています。数千万円の被害額になることもあるようです。



## 浄水器の無料点検」のはずが・・・

突然「浄水器は点検が必要。無料でできる」と電話（もしくは訪問）があり、無料ならよいと思い来てもらうことにしたら、点検後に「サビだらけなので買い換えたほうがよい」と数十万円する新しい浄水器の購入を勧められたり、薬剤で水道水の色が変わることを示し、浄水器の設置・交換を迫るケースです。

高額だと断っても、「本社と交渉したら、特別に〇〇万円になった」と迫られ契約してしまう事例が寄せられています。



# 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

## きよせ市民まつりにミンジー現る！

今月18日に開催された、きよせ市民まつりに「ミンジー」が参加しました。

民生・児童委員のブースでは、楽しいクイズやプレゼントが当たるくじなど行いました。

市民の皆さんに民生・児童委員の活動を知って頂く大変良い機会となりました。

東京都民生・児童委員  
\*キャラクター  
「ミンジー」です\*



## 臨時福祉給付金の 申請はお済みですか？

清瀬市では、臨時福祉給付金の支給対象と思われる方に、申請書を送付しています。お手紙がご自宅に届いた方は、お手続きをしてください。

ご不明な点がありましたら、市役所臨時給付金受付室（電話 042-492-5111 内線 205）にお問い合わせください。

厚生労働省給付金キャラクター  
「カクニンジャ」



## 清瀬市地域包括支援センター

連日の猛暑が突然終わり、例年より早めに秋がやってきました。秋の味覚を堪能し、冬に備えて体力づくりを始めましょう！

担当：松山  
電話：497-2082  
中里 5-842  
健康センター内

## きよせ社協地域包括支援センター

山々ではそろそろ紅葉が始まりそうです。これからどんどん乾燥し風邪など引きやすくなります。どうぞお気をつけくださいネ。

担当：上/中/下清戸・元町  
電話：495-5516  
下清戸 1-212-4  
コミュニティプラザひまわり内

## きよせ信愛地域包括支援センター

過ごしやすい季節になりましたね。きよせウォーキングマップを見ながら、お散歩を楽しもうと思っています。みなさんいかがですか？

担当：野塩・竹丘・梅園  
電話：492-1850  
梅園 2-3-15  
特養老人ホーム信愛の園内

## きよせ清雅地域包括支援センター

日増しに秋の深まりを感じる今日この頃。暑さも和らぎ、心地よく運動できる季節になりました。お近くの脳トレ元氣塾等、介護予防プログラムに参加してみませんか？

担当：中里・下宿・旭が丘  
電話：495-1370  
中里 5-91-2  
特養老人ホーム清雅苑内

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

# ふれあい

## ふれあい訪問活動を実施しました！

9月にふれあい協力員と民生・児童委員が、旭が丘地区、元町地区、竹丘地区、松山地区で災害時等要援護者台帳に登録されている高齢者を対象に「声かけ、見守り活動」を実施しました。

今回は152世帯を訪問し、86名に実際に顔を合わせてお話しすることが出来ました。不在のお宅と近隣の方には、事業PRのチラシを投函しました。

## 講演会を開催します！

11月5日（木）14:30に、コミュニティプラザひまわり講座室にて、ゴミ屋敷問題と「孤独死」「断捨離」について、あんしんネットの石見良教氏をお招きし、講演会を行います。是非ご友人やご家族をお誘い合わせの上、ご参加ください。

### 【お申し込み】

清瀬市地域包括支援センターでお電話にて受付しております。

## 【お隣の方は大丈夫ですか？】

地域に心配で気になる一人暮らしの高齢者や、高齢者夫婦のみの方はいませんか？匿名での相談も承っています。また、見守りを希望される方も随時受付しております。

ふれあいネットワーク事業へのお問い合わせ、お申し込みや、心配な高齢者の相談など、いつでもお待ちしております。まずはお近くの地域包括支援センターへお気軽にお問い合わせください

