

平成28年新春号
平成28年1月吉日
No. 25 年4回発行

ほろかわ

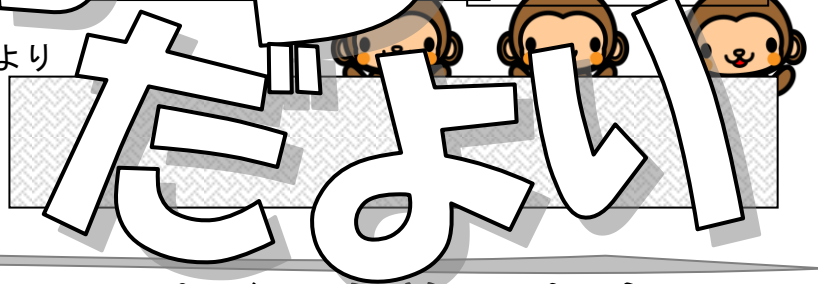
地域包括支援センターだより

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

〒204-8511 清瀬市中里 5-842



だより

新年あけましておめでとうございます

明けましておめでとうございます。昨年は、介護保険制度発足以来の大変革の年で保険者としても改正の周知や関連する業務に概ね順調に対応してきております。また、地域包括ケアシステム構築のスタートとして、より身近な地域で相談や介護予防に対応できますよう新たに「きよせ清雅地域包括支援センター」の開設をはじめ、医療関係者と介護保険サービス事業者、市民活動団体などが協働し在宅サービスの総合的な支援体制を構築するため「医療・介護連携推進協議会」の設置など、市民の皆様や医療・福祉関係者のご理解とご協力に改めて感謝申し上げます。

今年は、これらの協議会等をもとに医療・介護・福祉などの協力連携体制を強固なものにし高齢者が抱えています健康・介護・見守り・認知症など様々な不安の解消に向けた施策に取り組んで参ります。市民の健康づくり・介護予防を始め介護予防・日常生活支援総合事業の具体化など課題は山積していますが皆様が安心して生活できるまちづくりに全力を尽くしたいと思います。

引き続き、当センターの運営活動に対しましては、ご指導、ご鞭撻をお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

清瀬市健康福祉部 高齢福祉担当部長 小山利臣

ヒートショックにご注意！

気温が低くなる冬に急増するのが入浴中の突然死事故いわゆるヒートショックです。ヒートショックは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起きる健康障害の総称です。失神、不整脈を起こしたり、重症例では心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあります。東京都健康長寿医療センターの統計によると年間17,000人がヒートショックに関連し亡くなっているといわれます。これは交通事故の死亡者の4倍にもなります。夏場の熱中症と同様に高齢者に多く起きています。

どういときに起こる？

暖かい部屋から浴室や廊下、トイレなどの寒い場所へ行ったときの温度差でひきおこされます。特に裸になる入浴では温度差による影響も大きくヒートショックを起こしやすいといわれています。

防ぐには？

- ◆脱衣所、浴室、トイレへの暖房の設置。入浴前にシャワーから湯を出し浴室を暖めるのも効果的です。
- ◆なるべく暖かい時間に入浴を済ませる。夕方以降は一気に気温が下がります。
- ◆食直後や飲酒後の入浴を避ける。これらは血圧を下げやすくなります。

ヒートショックは誰にも起こり得ます。

身近な事故ととらえ、周囲の方と声を掛け合ってヒートショックを未然に防いでいきましょう。

寒い、



よってこカフェ in ナルド

OPEN 第1・第3木曜日 午後1時30分～午後4時30分

日程：1/21、2/4、2/18、3/3、3/17

MENU コーヒー・紅茶・緑茶・本日のおすすめ

お菓子付き 300円

SHOP 清瀬市元町 1-18-11 ナルドの壺



第3木曜日は
医師や看護師が参加♪
『認知症に関する
ミニ講話』

最近物忘れが気になるという方必見！

『物忘れ相談プログラム』で簡易検査が受けられます。

相談員にお声かけください。

リラックスしに

きませんか？

どなたでも気軽に交流できるカフェです。

相談員がいるので、物忘れや介護についての相談もできます。

最近物忘れが気になる方や認知症の方、家族介護者の方、

認知症に関心のある方、医療・介護従事者の方などどなたでもどうぞ♪

問い合わせ：清瀬市地域包括支援センター（497-2082）

1月 シニアしっとく講座

身近な方が認知症になったら

「認知症って何？」「家族や周りの人はどう接したらいいの？」など認知症のことで不安を感じることはありませんか？ 講師に複十字病院の樋口里香先生をお招きし、お話しして頂きます。認知症の知識や具体的な対応方法、楽しい体操も行います。

日時：平成28年1月31日（日）

午後1時30分～午後3時30分

場所：信愛ふれあいホール

定員：50名

申込：きよせ信愛地域包括支援センターへ（1月4日より受付開始）

電話：492-1850（直通）



2月 シニアしっとく講座

体験で学ぶ！コミュニケーション講座

高齢者と接する際の対応のポイント講習と喫茶体験の2部構成で開催します。喫茶体験ではキャラバンメイトが運営する『喫茶ほのぼの』を開店！ グループホームのメンバーとのお茶を楽しみませんか？

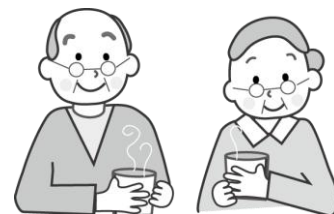
日時：平成28年2月15日（月）

午後1時30分～午後3時30分まで

場所：コミュニティプラザひまわり 会議室3

定員：20名 参加費無料

申込：清瀬市地域包括支援センターへ 電話：497-2082（直通）



広がる人の輪・笑顔の輪

清瀬市内には様々なサロンが活発に活動しています

◆サロン活動を始めてみませんか？◆

清瀬市内に 32 ヶ所のサロンがあります。すでにグループができていて新しく入りづらいのでは…とご心配されている方…大丈夫です！サロンには一人でふらっと来る方が殆ど。スタッフも常時居て声掛けしてくれます。カラオケや全員一緒に懐かしの歌謡を合唱したり、簡単な手作りの作品を作ったり、お昼ご飯を一緒に食べながらいろいろなお話をして楽しいひとときを過ごせる交流の場です！

一度、ふらっと立ち寄ってみませんか o(^o^)o☆



出張できます！

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識、具体的な対応方法を学びます

1 時間 30 分程度の講座で、費用は無料！

職場や PTA、自治会やご友人同士など 10 名以上集まれば、ご希望の会場へ出張いたします。

※土日・夜間の開催や会場確保が難しい場合も地域包括支援センターまで（497-2082）ご相談ください。

便利な場所、日時の決まった「企画講座」はこちら↓



3月6日（日）午後2時から 清瀬駅前アミューホール

マイナンバー詐欺にご注意を！！

昨年の10月5日からスタートしたマイナンバー制度。お手元に通知が届いた方も多いかと思いますが、懸念されていた詐欺行為が既に全国各地で発生しています。詐欺の一例をご紹介します。

- 「マイナンバー通知を代理で受け取ります」と書面に署名、捺印を求める
- 役所職員を名乗る者から「マイナンバーが流出している」と連絡が入り、情報を抹消するための費用を請求される
- 「マイナンバーを教えてください」と電話が入り、個人番号を教えようと「番号を教えるのは犯罪！」と脅迫されてしまう
- 「マイナンバーの調査をしています。家族構成を教えてください」との電話が入るなど

不審な電話がかかってきたら、以下まで相談を！

東村山警察署犯罪抑止対策事務局

☎042-393-0110（内線6505、2162）

消費者ホットライン ☎188（最寄りの消費生活センターにつながります）

あなたのマイナンバーが漏れていますよ。お助けしましょうか？





合同連絡会開催！

11月5日(木)に、ふれあいネットワーク事業合同連絡会を開催しました。今年度はふれあい協力員の方の委嘱式も開催し、新規2名、継続42名で、合計44名の方を委嘱しました。後半には「あんしんネット」の石見良教氏をお招きし、ゴミ屋敷と孤独死の問題について御講演いただきました。孤独死の問題は高齢者のみならず、壮年層(特に男性)の孤独死も増えているというお話に驚きました。また「トイレと冷蔵庫の汚れと部屋の汚れは比例する」との事です。この記事をご覧頂いた方、ご自宅の冷蔵庫とトイレをチェックしてみてもは如何ですか^_^?

ふれあいネットワーク事業を利用しませんか？

清瀬市では、65歳以上の一人暮らしや高齢者のみ世帯の方を対象に、ふれあい協力員が月に1~2回訪問や、外から様子を見守る活動をしています。

「一人暮らしで不安」

「時々様子を伺って欲しい」

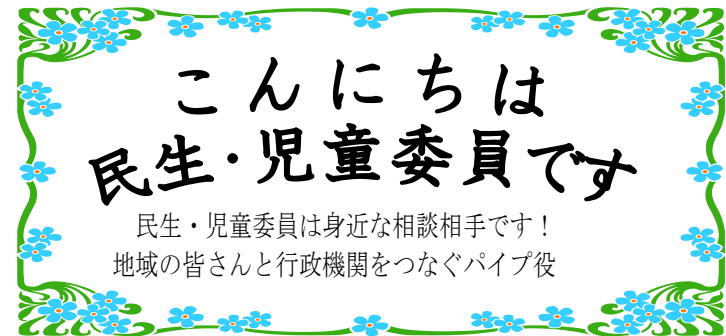
「近くに住んでいるあの人が心配」

「ボランティアとして活動してみたい」

どうぞお気軽に
下記の地域包括支援センターに
お問い合わせ下さい！



市民の方デザインの
シンボルマークです！



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

民生・児童委員は、市民の皆さんからの様々なご相談をお受けし、市の担当部署や関係機関につなげるなど、問題解決のお手伝いをしています。必要に応じて75歳以上のみ世帯の高齢者を訪問し、見守りをしています。毎年9月に行われる敬老記念事業では、88歳、99歳の方のお宅へ訪問し敬老祝い金の配布をする際、高齢者の方とのふれあいや安否確認を行ないます(100歳以上の方は高齢支援課が配布)。敬老大会では、会場案内や記念品贈呈などのボランティアをしています。他にも、ひまわりコンサートやきよせ市民まつり、総合防災訓練など、様々な行事に参加し、市民の皆さんとの交流や啓発活動をしています。

昨年10月には3名の民生・児童委員が仲間入りし、民生児童委員46名・主任児童委員5名 計51名で欠員0となり、活動体制が充実しました。今後もますます精力的に活動してまいります。



平成27年度きよせ市民まつりのミンジーパフォーマンス

清瀬市地域包括支援センター

明けましておめでとうございます！今年も清瀬市では様々な運動や脳トレの事業を開催いたします。皆様の健康の増進に是非ご利用下さい！今年もどうぞよろしくお願い致します。

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

寒さ対策の生姜湯が手放せない毎日です。皆様もお身体を冷やさないくださいネ。本年もどうぞよろしくお願い致します。

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

寒い毎日は自宅で過ごすことが多くなりますが、思い切って外に出ると空気が澄んでいて気持ちがいいものです。みなさんもお散歩しませんか？

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

寒さや乾燥の厳しい日が続いています。部屋の保温、加湿に気をつけてお過ごしください。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

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