

ほっかき だより

秋の運動応援号
平成 28 年 10 月吉日
No. 28 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
〒204-8511 清瀬市中里 5-842
電話 042-497-2082



スポーツの秋、到来！



「世界中の青空を全部東京に持ってきてしまったような、
素晴らしい秋日和でございます。」
「東から西から南から北から、海をこえて空を飛んで、
世界の若人が、世界のスポーツマンが、東京に集まってきました。」

今年は4年に一度のオリンピック、パラリンピックがブラジルのリオ・デ・ジャネイロでありました。水泳、卓球、バドミントンなどTVの前で応援したり、連日の報道で日本人選手の活躍を目にされた方も大勢いらっしゃるかと思います。冒頭の「世界中の・・・」は昭和39年の東京オリンピック、パラリンピックの開会式のTVやラジオでの様子です。晴れやかな国立競技場での聖火の様子が目に浮かぶようですね。さて、秋は過ごしやすく食べ物もおいしいですが、運動やスポーツに取り組む大チャンスです。みなさんもオリンピック選手になったつもりで、運動を始めてみませんか！！初めはちょこっと取り組むことが運動を続ける秘訣だそうです。

清瀬市では市内3ヶ所で脳トレ元気塾を行っています。
脳トレ元気塾はカラオケと運動で脳トレを行うもので介護予防や、認知症予防に効果があると言われています。利用料金は1回200円。皆様ぜひご参加ください。（各元気塾、祝日は休みです。）

ゆうゆう元気塾
毎週水曜日
4/6~3/22
10:15~11:45・13:15~14:45



しんあい元気塾
毎週木曜日
4/7~3/23
13:15~14:45



せいが中里元気塾
毎週木曜日
4/7~3/23
13:30~15:00

会場 清瀬市
コミュニティプラザ2階
清瀬市下清戸1-212-4

※清瀬駅北口より送迎バスあり

会場 特別養護老人ホーム
信愛の園2階 信愛ふれあいホール
清瀬市梅園2-3-15

◎車の来場はご遠慮ください※清瀬駅北口より送迎バスあり

会場 中里地域市民センター
2F 多目的ホール
清瀬市中里4-1301

◎車の来場はご遠慮ください

■問い合わせ先

NPO法人情報労連東京福祉センター
497-8500

きよせ信愛地域包括支援センター
492-1850

きよせ清雅地域包括支援センター
495-1370

OPEN!

ゆうゆう元気茶屋

11月7日から、新たに「ゆうゆう元気茶屋ーずっと元気でいてほしいー」が始まります。

この事業は、午前にカラオケ機器を利用した脳トレ、午後に参加者がお好みにプログラムを選ぶことができる自由度の高い1日滞在型の介護予防事業です。

さまざまなプログラムから利用者の希望に合わせて参加できる事業になっています。みなさんの新たな趣味が見つかるかもしれません！

参加を希望される方は、担当エリアの地域包括支援センターまで、お問い合わせください。



対象者	清瀬市民で要支援1・2相当の方
開催日	毎週月曜日 10時00分から15時00分まで
開催場所	清瀬市コミュニティプラザ2階 ※清瀬駅送迎バスや自宅送迎（どちらも有料）をご利用いただけます。
内容	午前 カラオケ機器を活用した脳トレ運動
	昼食 利用者、ボランティア、職員と一緒に昼食 注文のお食事もできます。(500円)
	午後 自由活動（①カラオケ②ビリヤード③スカットボール ④カードゲーム⑤健康麻雀⑥パソコン⑦映画鑑賞⑧趣味・工作⑨Wi i ボーリング等）
利用料金	300円/1回 ※食費・交通費等は実費負担。



歯っぴー噛むカムクラブ

口腔ケアが美容面だけでなく、肺炎や心臓の病気の予防にも関係があるのはご存知ですか?! この秋、お口から始める健康を一緒に考えてみませんか?!

全5回	いずれも木曜日	9:45~11:45
9月29日	口腔機能評価（飲み込みなど）	
10月13日	歯科医師の講義「飲み込む機能とは」	
10月27日	管理栄養士の講義	
11月10日	歯科医師の講義「口腔ケアと肺炎予防」	
11月24日	口腔機能評価（飲み込みなど）	

- ◆参加費：無料
- ◆参加要件：おおむね65歳以上の方
- ◆会場：信愛ふれあいホール



よってこカフェinナルド

物忘れの気になる方や認知症の方、家族介護者の方、医療・介護従事者の方、認知症に関心のある方ならどなたでもお気軽に♪
皆で集い、楽しいひと時を過ごす認知症カフェです。

ナルドの壺（元町1-18-11）
第1・第3木曜日 13:30~16:30
参加費 300円（出入り自由）
第3木曜日は15時~
「認知症に関するミニ講話」

運営ボランティア募集中!



【このページに関するお問合せ】

清瀬市地域包括支援センター TEL: 497-2082



災害への備えはできていますか？



今年は熊本地震や複数の台風の本州通過等によって様々な被害が出ました。なかでも8月22日の台風9号は大雨によって柳瀬川・空堀川の水位を大きく上昇させ、警戒水位付近まで達した為、清瀬市内7,000世帯およそ20,000人に避難勧告が発令されました。災害は日々の訓練や備えが大切です。非常持ち出しの準備、避難場所の確認をしておくとい良いでしょう。

清瀬市避難行動要支援者登録をご存知ですか？

※28年4月1日から災害時等要支援者登録制度から名称が変更となっています。

清瀬市では大規模な災害が起こった際に自分で身の安全を守る事が難しい高齢者や障害者などが、いちはやくの確にお住まいの地域で援助を受ける事ができるよう「避難行動要支援者台帳」への登録を行っています。詳細については清瀬市地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

Q1 名簿をどのように活用するの？

A1 災害時の安否確認、災害情報伝達、避難誘導及び救助活動等や日常生活における安否確認及び声かけ時に名簿を活用します。
※この制度は、地域の支え合いを推進しようとするものです。
名簿の登録は確実な支援や安全を保障するものではありません。



Q2 どんな方が利用できるの？

A2 以下の方々になります。
・75歳以上高齢者のみの世帯の方
・介護保険制度要介護3～5の認定を受けている方
・身体障害者手帳1・2級の方もしくは第1種身体障害者に認定をされている方
・精神障害者保健福祉手帳1級の方・愛の手帳1・2度の方
・上記に準じる状態で災害時に支援が必要と認められる方
※老人ホームなど施設に入所中の方は登録できません。



【問い合わせ先 清瀬市地域包括ケア推進課 福祉総務係 495-2056】

私たちにご連絡下さい！

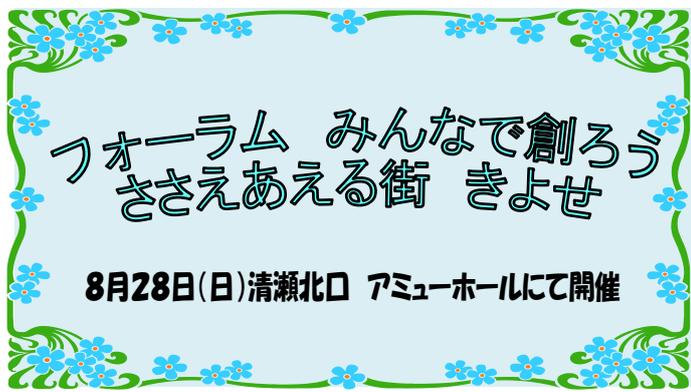
ご近所に、こんな高齢者はいませんか？

ご高齢の方の一人暮らし、ご夫婦だけで生活している方が増えています。困っていてもご自分では相談できない方もおられます。大きな問題が発生する前に支援するためには、地域にお住まいの皆さまからの情報提供がかかせません。秘密は必ず守られます。以下のような高齢者に気づいた場合には、地域包括支援センター（裏面）へご相談ください。

こんなことがあったら、お知らせください。その連絡が、高齢者とご家族の暮らしを守ります。

- 介護や病気について相談する人がいないようだ。
- 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった。
- 暴力を受けている、どなられる、年金を取られるなどと訴えている。
- あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない。
- 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする。
- 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている。
- 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする。
- 最近、セールスや営業の車が来るようになった。





フォーラム みんなで創ろう ささえあえる街 きよせ

8月28日(日)清瀬北口 アミューホールにて開催

「支え合うきよせ委員会」(清瀬市生活支援・介護予防サービス提供主体等協議体)及び生活支援コーディネーター主催により【フォーラム みんなで創ろう ささえあえる街 きよせ】をアミューホールで開催しました。当日は定員120名に対し、150名の方にご参加頂くなど、大盛況のうちに終了しました。公益財団法人さわやか福祉財団の堀田力氏の講演では、助け合いの重要性について講演いただいたほか、渋谷市長・生活支援コーディネーターにも登壇していただき、清瀬での助け合い活動の状況を参加者間で共有しました。また、後半のグループワークでは助け合いをどうすれば作れるかなど話し合いました。

今後はこのフォーラムに参加いただいた方を中心に勉強会を開催し、支え合い活動の促進に取り組んでいきたいと思っております。勉強会からの参加もお待ちしております。



◆問い合わせ先◆

清瀬市地域包括ケア推進課 福祉総務係



497-2056

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



☆講演会のご案内☆

悪質商法から高齢者を守る！

「だまされないまち」清瀬

近年、高齢者を狙った悪質な消費者被害が多発しています。清瀬市では、平成27年度は13件の被害があり、被害総額は6000万円にもなります。手口は巧妙化しています。高齢者を身近で見守る方が、消費者被害の正しい対処法を身につけましょう。

講師：池上 純子 相談員

(公社)全国消費生活相談員協会会員
20年余、東京都消費生活総合センターの相談員として、高齢者からの相談をはじめ、第一線で消費生活に関わる業務全般に従事

11月17日(木) 14:30~16:00

アミューホール

先着60名(無料)



申し込みはこちら

清瀬市地域包括支援センター

497-2082

清瀬市地域包括支援センター

歴史初の太平洋側から東北に上陸したUターン台風に続き、大型台風の被害が大きい秋を迎えました。被害に備え家の周りを点検してみましょう！

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

朝晩は冷えるようになり、けやき並木も少し色づいたように思います。季節の変わり目で体調も崩しやすいかと思っております。どうぞお気をつけ下さい。

担当：上/中/下清戸・元町
電話：495-5516
下清戸1-212-4
コミュニティラザビまわり内

きよせ信愛地域包括支援センター

金木犀の香りが季節を感じさせます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。冬に向かって体調を整えてお過ごしください。

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

食欲の秋、運動の秋、交通安全の秋。秋は何かと外出するのに良い季節ですね。外出後はうがい手洗いを忘れずに。皆様、お体ご自愛ください。

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