

## あけましておめでとうございます

昨年は、地域包括支援センター業務に、お力添えをいただきまして誠にありがとうございました。本年は、介護保険制度改正による総合事業が清瀬市でもスタートする年です。これによる要支援者及び要支援相当の方のサービスは急激な変更をすることなくお受けいただけるとともに、今までとは違う自由度の高いサービスもご用意していきたいと考えております。

また、一般介護予防事業では、好評をいただいている「脳トレ元気塾」や「脳力アップ塾」等を引き続き開催し、みなさまに楽しく参加していただけるよう努めて参ります。さらに、地域包括支援センター及び清瀬市では、高齢者の皆さまがやりがいを持って社会参加していただき、住み慣れた地域で支え合いながら「健幸」で暮らし続けられる地域づくりに取り組んで参ります。

引き続き、地域包括支援センターの運営活動に対しまして、ご指導、ご鞭撻をお願いするとともに、本年が皆さまにとって幸せな一年になりますよう祈念しましてご挨拶いたします。

地域包括ケア推進課長 関口美智子

## ノロ対策にはORS

毎年冬になるとインフルエンザ、ノロと話題になります。一昨年 2015 年には新型ノロウィルスが出現し話題になりました。新型ノロは免疫を持った人も少なく今期も猛威を振るうだろうとされ、昨年に引き続き注意が必要です。ノロになると激しい嘔吐や下痢で水分を失ってしまうので脱水を防ぐためにも電解質やブドウ糖などの成分が入った経口補水液（ORS）の摂取が良いといわれています。これは飲む点滴とも言われ身体から失われた水分、電解質を速やかに補給する事が出来るとされています。ORSはスーパーやコンビニ等で売られています。しかし、ノロにかかってしまい体調が悪くなった場合に買い物にいけないこともあります。そこでご家庭にあるもので簡単に作れる ORS をご紹介したいと思います。

### ORS の作り方

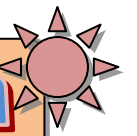
- ① 水（湯冷まし）1ℓ
- ② 砂糖 40g 大さじ 4 と 1/2
- ③ 食塩 3g 小さじ 1/2
- ④ レモンやグレープフルーツなど  
果汁数滴

①の中に②、③を入れ良く溶かして飲みやすい温度にしてから④を加えます  
レモン等を入れることで爽快感が得られ飲みやすくなります。夏場の熱中症予防にも適した飲料水だといえます。



※ORSは Oral Rehydration Solution の頭文字を略したものです

# ゆうゆう元気茶屋好評開催中



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

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で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、ご利用いただいた方からは、大変好評をいただいています。

まだ、定員に余裕がございますので、参加を希望される方は、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）	
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。	

【問い合わせ先】清瀬市地域包括支援センター 497-2082

## 介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

平成29年4月より、新しい地域支援事業として『介護予防・生活支援サービス事業』が始まります。現在、要支援1・2の認定を受けている方で、通所介護（デイサービス）・訪問介護（ヘルパー）サービスをご利用の方は、介護予防給付から総合事業の「通所型サービス」「訪問型サービス」へ移行となります。

また、要介護認定を受けなくても「基本チェックリスト」で生活機能の低下が認められた場合には「事業対象者」として、総合事業のサービスがご利用いただけるようになります。

現在ご利用中のサービスは、内容・回数とも変わらず継続して利用できます。（サービス利用中の方については、地域包括支援センターの職員が3月頃、家庭訪問にてご説明いたします）

総合事業では、国基準のサービスに加え、基準を緩和したサービス、住民主体型（ボランティア）のサービス、専門職（リハビリ職や保健師等）による短期集中型の介護予防サービス等、これまでよりも多様なサービス・生活支援が増えていきます。

地域の支えあいを推進し、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮していけるまちづくりを進めていきます。

【総合事業に関するお問い合わせ】

総合事業全般に関すること：高齢支援課介護サービス係 Tel 497-2080

ケアプラン・サービス利用方法等に関すること：清瀬市地域包括支援センター Tel 497-2082

# 認知症に関する相談機関が開設しました！

## 認知症疾患医療センター

早期診断に有用な画像検査や近隣市を含む医療機関と連携しての入院治療など、認知症の初期から専門医療相談に応じています。

複十字病院 認知症疾患医療センター

物忘れ外来 初診：第2・第4金曜日 午後

再診：月曜日・水曜日 午後

相談窓口：複十字病院 医療福祉相談室

042-491-4111(代表)

受診予約：予約センター(完全予約制)

042-491-6228

## 若年性認知症総合支援センター

専門の若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族からの相談にワンストップで対応するほか、医療や介護の専門機関に対する助言や研修等を行ないます。

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

相談専用電話：042-843-2198

(平日9時～17時 まずはお電話ください)

所在地：日野市大坂上1-30-18 大竹ビル2階

(社会福祉法人マザアスへの委託運営)

※認知症疾患医療センターとは・・・認知症の鑑別診断、初期対応、行動・心理症状と身体合併症への対応、専門医療相談等を実施。保健医療・介護の連携促進や人材育成等を行い、地域における支援体制を構築していきます。

医療介護連携推進フォーラム「医療介護保険制度の動向と地域包括ケアへの取り組み」(仮)

平成29年2月4日(土)15時～18時(受付14時30分) けやきホール定員250名(無料)

制度の動向と医療・介護の連携推進やそれにかかる課題などについて理解を深めましょう

主催：清瀬市医師会 ※申し込みについては市報をご覧ください。

## 認知症サポーター 養成講座

認知症のこと、ご存じですか？ ご本人やご家族が苦しんでいらっしゃることもあります。

年齢を重ねても、住み慣れた街で暮らしたいと思いませんか？ 認知症になっても安心して暮らせる街づくりをめざし、講座を開催します。

ぜひご参加ください！！

日時：平成29年3月4日(土)

午前10時～11時30分

会場：生涯学習センター 講座室1

(清瀬駅北口徒歩1分 1Fりそな銀行)

内容：認知症について初めて学ぶ方向けです。

資料やDVDを見ながら声のかけ方などを学びます。

参加費：無料



お申込・お問合せ】

きよせ信愛地域包括支援センター

電話 492-1850

## シニアしっとく講座

### 講座報告

### 「葬儀と相続の知識」

11月27日(日)蟹澤秀光司法書士より、葬儀の流れや、人が亡くなることにより具体化する法律的な問題や手続きを、55名の方が受講されました。「遺言を書いておくことが大切」や「葬儀についてもっと詳しく知りたい」などの感想が寄せられました。「来年も開催してほしい」とご意見をいただきました。シニア世代に関心の高いテーマであるようです。

### 次回予告 (シリーズ最終回)

### 「家族問題を考える」

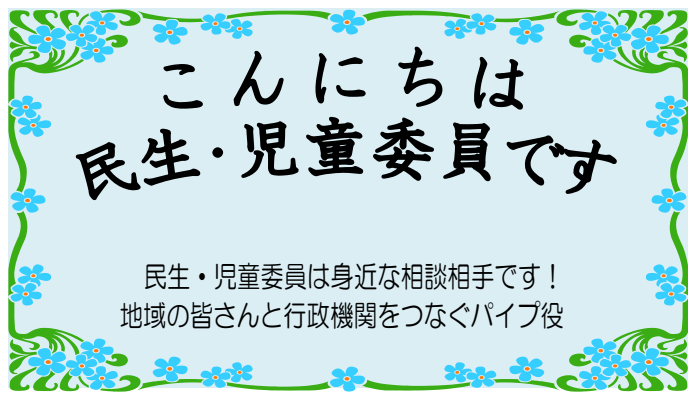
こころ残りは配偶者？子ども？今解決の糸口をさぐる

2月19日(日)午後2時～4時

生涯学習センター6階 講座室1

お問い合わせ：497-2082(清瀬市地域包括支援センター)





# 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

## ◆◆◆ 一年を振り返って！！ ◆◆◆

民生・児童委員は、市民の皆様からの様々な相談をお受けし、必要に応じて市の担当部署や関係機関につなげるなどにより、問題解決のお手伝いをしています。

このような日常の活動の他に、年間を通して定期的な活動もあり、役員が出席する会長会、全員が出席する定例会、高齢福祉や子育て支援などの専門部会、各種研修などを毎月行っています。

そのような中、昨年5月に清瀬・秋津駅前で駅頭啓発活動を行いました。10月の「きよせ市民まつり」では、東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」が参加し、青空の下、たくさんの子供達に囲まれながら行進しました。10月末には、清瀬市と友好交流都市である長野県立科町にて管外研修を実施しました。

## ◆◆◆ 新年を迎えて！！ ◆◆◆

民生・児童委員の任期満了、新任開始に伴い、昨年12月1日から新しく9人の民生・児童委員が仲間入りしました。この新任の民生・児童委員については、昨年12月15日号の市報をご覧ください。

民生児童委員キャラクター



### ◆問い合わせ先◆

地域包括ケア推進課 福祉総務係



497-2056

### 清瀬市地域包括支援センター

新しい年を迎えました。右肩上がりの超高齢社会の中、日々の心がけを大切に、健康で幸多き一年でありますようお祈り申し上げます。

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

我が家では毎日の様に鍋を食べています。清瀬の新鮮な野菜でビタミンを摂って風邪予防にしています。今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

私は冷え込む朝は朝食を楽しみに布団から出ます。体調を崩しやすい時期ですが、食事をしっかり食べ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

あけましておめでとうございます！晴天の冬空は、空気が澄んでいて気持ちがいいものですね。本年もどうぞよろしくお祈り致します。

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

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

11月17日（木）に生涯学習センターで、ふれあいネットワーク事業合同連絡会を開催しました。東京都消費生活総合センターの池上相談員による高齢者の消費者トラブルについて、DVD や実際の事例を用いて分かりやすく講演していただきました。講演の中にあつた内容の一部をご紹介します。

☆事業者から契約等の勧誘を受けたときは、内容をよく確認してから契約しましょう。いったん契約すると、後から解約する際に解約金等の支払いを求められる場合があります。必要ないと思ったらはっきりと断りましょう。また、契約にあたっては、一人で決めずに家族等とよく相談しましょう。

☆公的機関を騙り電話をかけ、個人情報登録削除を名目にお金を騙し取る詐欺が増加しています。不審な電話は相手をせず電話を切りましょう。

☆高齢者を悪質商法から守るのは回りの目です。地域の高齢者や離れて暮らす親を意識し、みんなで被害から守りましょう。



「きっかけは電話」です。怪しい電話が来たときはきっぱりと断り、家族や消費生活センター、地域包括支援センターに相談するようにしましょう。

また、詐欺とわかる電話がかかってきた時、被害に遭っても遭わなくても警察に通報して下さい。警察からお住まいの地域に注意喚起の連絡をすることができます。