

ほっかい だより

春号
平成 29 年 4 月吉日
No. 30 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

キラリに聞いてみよう。 地域包括支援センターではどんな相談ができるの？



どこか近くで運動が
できる所はないの？

最近、足腰が弱くなって
しまって困っています。

市内 3 箇所で、元気塾という体操ができる場
所があるよ。他にも市内各所のサロンなどで
活動ができる場所があるから、地域包括支援
センターへ相談にきてね！！

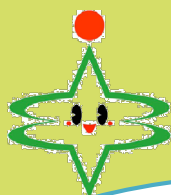


うちの父が、最近物忘れが
ひどくなったような気がす
るのですが・・・

介護保険の申請はどうす
ればいいのか？



介護保険の申請は、市役所や各包括支援センターで申請
のお手伝いができるよ。4 月から介護予防・日常生活支
援総合事業が始まるから、相談にきてほしいな。



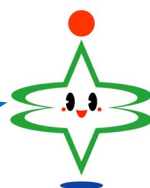
近所で大きなもの音や大声で怒って
いる声が聞こえたりして心配してい
るんです。

自治会がないので相談するところがない
のだけれど、どうすればいいんだろ
うか？



各関係機関と連携を取りながら対応していきますの
で、ぜひ地域包括支援センターへご相談下さい。

どうぞお気軽にご相談を！！



・地域包括支援センターでは、他にも

高齢者の虐待への対応・予防、消費者被害の防止、成年後見制度の活用促進などの **権利擁護**。
要支援認定を受けた方が介護保険サービスを利用するためのプラン作成を行う **介護予防ケアマネジメント**。
高齢期の様々な困りごと、福祉サービス利用についての **総合相談** などを行っています。



行方不明高齢者等の 捜索について

認知症の症状などにより、ひとりで外出して自宅に戻れなくなることがあります。高齢者等の行方がわからなくなったとき、行政や地域の関係機関などが捜索にご協力します。

市の担当部署：清瀬市地域包括支援センター Tel：497-2082

いなくなったら110番 まずは警察に相談！

警察で保護された場合に、ご家族への連絡がスムーズになります。
近隣市や近県との警察署間での連絡調整がなされ、清瀬市外で保護されたときの連絡がスムーズになります。
夜間・休日も、まずは警察へ相談しましょう。

市役所に連絡 広域に捜索情報を！

地域包括支援センターなどに捜索情報を流します。
東京都と近隣県、警察間の情報共有ネットワークのシステムに登録し、広域に捜索情報を流します。
清瀬市外で保護されたときの連絡がスムーズになります。

事前に登録して 捜索をスムーズに

市役所にあらかじめ登録しておくことで、東京都の情報共有ネットワークシステムへの登録などがスムーズにできます。
登録した情報は東村山警察署と共有されるので、警察で保護されたときの照合がスムーズになります。

ゆりの会

認知症高齢者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の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

この会は家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語りあい、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場所です。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。

開催スケジュール

開催日

毎月1回 水曜日に開催します
(途中参加、途中退席も問題ありません)
午後1時30分～午後3時30分

場所

平野クリニック3階
※4月より場所が変更となっています

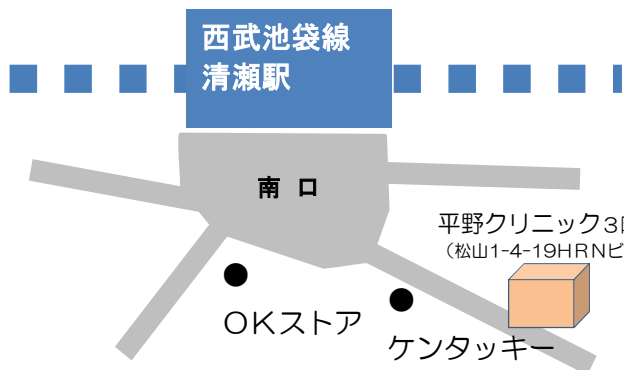
4月19日、5月17日、6月21日
7月19日、8月16日、9月20日
10月18日、11月15日、12月20日
1月17日、2月21日、3月28日
※スケジュール変更の可能性もあります。
市報などでご確認ください。

参加者の声

「つらい気持ちをゆりの会で話せて気持ちが楽になった」
「他の参加者の一言が悩んでいた事や困っていたことの解決の糸口になって助かった」
どうぞ お気軽にご参加ください。

問い合わせ先

清瀬市地域包括支援センター 497-2082



★ 講演会開催のお知らせ ★

「オーラル・フレイルの予防について」

講師 飯島勝矢先生（東京大学高齢社会総合研究機構）

健幸ポイント対象事業です！

日時 平成29年7月20日（木） 13:00～15:00

会場 けやきホール

「オーラル・フレイル」って何？ 固いものが食べにくくなる・むせることが増える・滑舌が悪くなるなどの口腔機能の低下から始まる衰え（フレイル）の一つです。

「人は足から老いる。」とよく言われますが「人は口から老いる。」ということをご存じでしょうか。高齢者が要介護状態になる前には虚弱状態（フレイル）、低筋力、低身体機能の状態があり、段階的に身体状況が低下することが知られています。歯・口の健康をおろそかにすると、噛む力や舌の動きも悪くなるなどから栄養摂取に支障を及ぼし、筋力低下等の状態に陥る恐れがあります。一見難しく感じるテーマですが、飯島先生がとてもわかりやすく、楽しめる内容でお話していただきます。ぜひ講演を聞いて、元気に暮らせる時間を伸ばしましょう。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業） 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究（H26年度報告書より）

一緒に
フレイル、予防
しませんか！

飯島勝矢先生

申し込み・問い合わせはこちらへ

清瀬市包括支援センター TEL：497-2082



高齢者の

消費者被害にご注意！



高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問による被害にあいやすいのも特徴です。

詐欺被害者の声



「なぜみんなだまされるのかしら」と話していたのに、いざ電話があって助けを求められたら息子と疑うことなく、お金を下ろして渡してしまった。

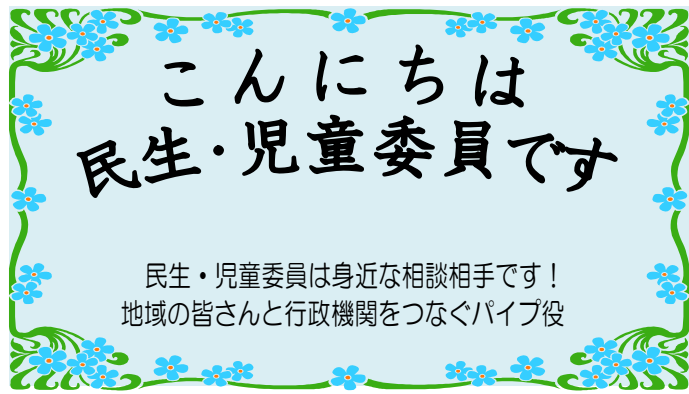
銀行の窓口で「詐欺の可能性はありませんか」と何度も確認されたが自分はそんなものに遭うはずがないと思っていたので「失礼じゃないか」と怒って強引に振り込んでしまった。

高額なお金のお話がでたら、まずは相談！

東村山警察署

042-393-0110

清瀬市消費生活センター 495-6211



清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



もしもの時、どうしますか！？

◆◆◆ 民生・児童委員ってなあに？ ◆◆◆

現在、清瀬市内には 49 名の民生・児童委員が、地域の皆さんの悩みや心配事について相談をお受けし、その解決に向けて皆さんの声を、市役所の高齢支援課、生活福祉課、地域包括支援センター、子ども家庭支援センターなどの関係機関につなげる活動を行っています。

お困りのときはお近くの民生・児童委員にお気軽にご相談ください。

◆◆◆ 民生委員制度創設 100 周年！ ◆◆◆

民生委員制度の前身である、「岡山県済世顧問制度」が大正 6 年 5 月 12 日に創設されてから、今年で 100 周年を迎えます。

毎年 5 月 12 日～18 日の民生・児童委員の活動強化週間には、各市区町村で普及・啓発活動がさかんに行われますが、100 周年を迎えた今年はいっそう活発に活動します。5 月 14 日に行われる新宿通りのパレードには都内の民生・児童委員 1500 人が参加します。

また、5 月 14 日～16 日、新宿駅西口ひろばイベントコーナーにおいて、東京都民生・児童委員活動のパネル展を実施します。

◆問い合わせ先◆
地域包括ケア推進課 福祉総務係



497-2056

日々の生活の中で、気になる高齢者がいた場合は、地域包括支援センターにご連絡ください。しかし、明らかに様子がおかしい場合や、下記の表のような様子があれば、迷わず 119 番通報をしてください。

また、救急車を呼んでよいか判断に迷った場合、東京消防庁が相談窓口として 24 時間年中無休で対応する救急相談センターを開設しています。電話をすると、医師、看護師、救急隊経験者等の職員が緊急性を判断し、救急車を呼んだり、近くの病院を紹介してくれます。

☆もし、以下の様子があれば、至急 119 番通報

- ◎意識がおかしい、もうろうとしている。
- ◎けいれんしている。
- ◎大量の出血をしている。
- ◎その他、いつもと様子が違う場合

☆119 番通報してよいか迷ったら、#7119へ

- ※ダイヤル回線電話や繋がらない地域からは
- ◎2 3 区：03-3212-2323
- ◎多摩地区：042-521-2323

☆その他気になることは、地域包括支援センターへ

※(出典) 高齢者等の見守りガイドブック(第 2 版)

清瀬市地域包括支援センター

きよせに春を告げる「カタクリ」の花が咲き始めます。木々が芽吹き、春の風を感じながらお散歩に出掛けると、何か楽しいことがあります。何か楽しいことがありそうな予感がします。

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

この時期の新芽を見る度に新人だった頃を思い出します。ほろ苦さと懐かしさが一緒にやってきます。帯を締め直し臨みたいです。

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

冬を越え、お花を楽しめる季節になりましたね。いつもの道を改めて散歩してみませんか。いい景色に出会えるかもしれません。

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

柳瀬川の川べりを歩くと、春の風と水のせせらぎが気持ち良い季節になりました。お花見を兼ねて散歩に出掛けてみませんか！！

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