



新春号
平成30年1月吉日
No. 33 年4回発行

ほっかつ

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



だより

あけましておめでとうございます



旧年中は清瀬市の高齢者支援の活動にさまざまなご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。おかげさまで市内地域包括支援センターは高齢者等の福祉を着実に進めることができました。昨年は新たに「80歳以上高齢者アウトリーチ事業」を行いました。「アウトリーチ」とは手を差し伸べるという意味があります。高齢になり、困っていてもSOSを出せない方に、周囲の支援が届くよう努力しております。

さて、本年は、地域のみなさま同士がともに支えあえるよう、各地域包括支援センターに配属された生活支援コーディネーターが活発な活動を進めて参ります。また、認知症の方への支援が届くようなしくみ（認知症初期集中支援チーム）づくりを進めて参ります。

ご自身のこと、また、地域の情報は地域包括支援センター又は包括に居ります生活支援コーディネーターにお寄せいただき、安心した毎日をお過ごしくださることがわたくしの願いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



健康福祉部地域包括ケア推進課長 関口 美智子



健康寿命を延ばそう！



近年、「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。「健康寿命」とは『健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間』のことです。

2016年日本人の平均寿命は **女性 87.14 歳 男性 80.98 歳** で世界第2位になりました。

平均寿命と健康寿命の間には、女性13年、男性9年の差があります。

世界中で平均寿命が伸びている中、加齢や高齢社会に関する学問や研究が進み、アメリカのアンセロという創齡学者（研究者）が、長く生きることができる時間を

とき たまもの

時の賜物

と表現しています。寿命が伸びたことを、

時間という贈り物を受け取ったと捉え、疾病予防と健康増進・介護予防に

心がけ、健康寿命を延ばしましょう。



冬の健康特集！！ お身体冷えていませんか？

お正月も過ぎさらに寒くなってきています。この時期は特に手足や腰の「冷え」が気になります。「冷えは万病のもと」とも言われ肩こり、便秘、倦怠感、不眠など様々な症状が出現することもあります。さらには免疫機能を低下させることもあります。1度体温が低下すると免疫が30%も低下するというデータもあるそうです。インフルエンザやノロウィルスが猛威を振るう時期でもありますので、身体を温め免疫を高めて過ごしたいですね。

冷えの原因

1.自律神経の乱れ→自律神経は身体が一定の状態を保つように機能しています。自律神経の様々な機能の一つに体温の調整があります。この自律神経が不調をきたしバランスを崩すと体温調節がうまくできなくなり冷えになります。

2.血行不良→血の流れが悪くなると、身体の隅々まで暖かい血液を運ぶことができなくなり冷えのもとになります。

3.筋肉量の低下→人間の身体で生産される熱の約4割に筋肉が関わっているといえます。筋肉が減少すると体温の生産も減少します。

どうすればよいのか？

1.規則正しい生活を送る。規則正しい生活で乱れた自律神経をリセットする。2.適度な運動をする。運動をすることで筋肉量の維持、増進を図ります。また基礎代謝も上昇するので熱を生産しやすくなります。3.ストレス発散をする。ストレスは自律神経を乱す要素の1つです。友人と食事をしたり、カラオケをしたりして発散して下さい。

おすすめポカポカスープレシピ

材料) 水 250cc、鶏がらスープの素 小さじ1、余り野菜(たまねぎ or 白菜 or もやし等適量)
卵 1個、しょうがチューブ3cm程、にんにくチューブ1cm、水溶き片栗粉

作り方) 250ccの水で野菜を茹で、鶏がらスープの素、しょうが、にんにくを入れます。溶き卵を入れた後に水溶き片栗粉を入れとろみをつければ完成です。冷蔵庫の余った野菜で簡単に温かいスープが作れます。



健康カラオケサポーター養成講座



歌で楽しみながら『健幸』になりませんか♪

歌う事は楽しく継続できる健康法の一つです。歌う事の様々な健康効果を正しく学び、講座で学んだ知識や歌い方を実践してみませんか。参加された方は「健康カラオケサポーター」に認定されます。当日は、脳トレ元気塾(ゆうゆう元気塾の午後コース)の無料体験もできます。

日時：平成30年1月31日(水) 参加費：無料

- ① 脳トレ元気塾 13:15~14:45
- ② 健康カラオケサポーター養成講座 15:00~16:00

どちらか片方だけの参加もできます。

会場：コミュニティプラザひまわり

お申込み先 TEL 042-497-2082
地域包括ケア推進課 地域包括支援センター



火の元にご用心！



寒くなって、カラカラ乾燥する季節になりました。

乾燥が続くと急増するのが火災です！

火災の原因は①放火 ②ストーブ ③漏電です。

- 住宅用火災警報器はつけましたか？
- 落ち葉や古新聞等の清掃や整理を行いましょう
- ストーブのまわりには物を置かないようにしましょう
- コンセントの掃除を心がけましょう！

何より… **ご近所同士で声を掛け合い、火の用心に心掛けましょう！！**

清瀬市消防出初式は
1月13日
神山公園にて開催予定です



みなさん緊急事態です！！

特殊詐欺（オレオレ・還付金など）が清瀬市内で急増中です！

清瀬市内の特殊詐欺の被害は 22 件。被害金額は約 3,557 万円

警視庁の平成 29 年上半期の統計でいくつか手口の傾向があるようです。

オレオレ詐欺では、現金をだまし取ろうとする場合「鞆を置き忘れた」「会社のお金を横領した」「借金の返済」などのだまし文句が多く、「鞆を置き忘れた」は全体の 76%を占めています。

また、キャッシュカードをだまし取ろうとする場合は「警察官をかたる」「百貨店をかたる」を口実にする場合が全体の 82%を占めています。

還付金詐欺では、「医療費の還付名目」が全体の 61%と最も多くなっています。また場所別の振込回数は「金融機関無人 ATM」での振込みが、全体の 97%を占めています。

どれもあくまで傾向ですが、みなさんご用心ください！！

オレオレ詐欺

犯人が息子や孫になりすまし、「電車の中に鞆を置き忘れた。」などと言ってだまし、一旦電話を切ります。やがて、「鞆の中には契約で使う小切手が入っていた。契約でなければクビになってしまう。現金があればクビにならずに済む。立て替えてほしい。」と電話をかけて現金を用意させ、自宅または、その他最寄りの場所に犯人の仲間が現金を取りに来る手口です。



見破るには

- ① 家族で合言葉を決めておく。
- ② 家族の名前を聞いてみる。
- ③ 息子や孫の名前を呼びかけずにでたらめの名前を伝えて、乗ってきたら犯人です。

還付金詐欺



税務署や国税庁、社会保険事務所や市役所の職員などを装い「税金を還付します」「年金の未払い分を還付します」などと、お金が戻ることをアピールし、相手に誤った認識を待たせて安心させます。還付金詐欺ではお金を振り込ませるために必ず ATM コーナーに誘導します。最近では、銀行だけでなくスーパーやコンビニの ATM コーナーに誘導するケースも増えています。

被害を避けるには

- ・見知らぬ相手からの電話で、「携帯電話とキャッシュカードを待って、ATMへ行ってください」と話しがあったら、怪しい、、、まず詐欺です。

参考) 東村山警察 HP・全国消費生活相談員協会 HP より。東村山警察署犯罪抑止対策事務局 042-393-0110

市内専門職向けの在宅医療相談窓口を設置

医療と介護の両方を必要とする市民の皆さんが安心して在宅療養を続けられるよう、医療と介護の職種間の連携を支援するため、市内ケアマネジャー等専門職のための相談窓口を設置しました。市内関係事業所には別途案内を送付しています。詳しくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。◇問合せ◇ 地域包括ケア推進課 福祉総務係 042-497-2056



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福祉関係各課及び関係機関につなげる活動を行っています。

そのような中、5月に清瀬駅で駅頭啓発活動を行い、民生・児童委員がオリジナルポケットティッシュを配布しました。10月の「きよせ市民まつり」では、民生・児童委員のブースで楽しいクイズやプレゼントが当たるくじを行いました。雨天にもかかわらず、たくさんの皆さんにご参加いただき、ありがとうございました。

☆ふれあい合同連絡会を開催しました☆

平成29年11月15日にふれあい合同連絡会を開催しました。ふれあい協力員と民生・児童委員、一般市民の皆さま総勢53名が集まりました。活動報告や情報提供、講習会を行いました。講習会では、桂竹千代さんが消費者被害防止のための寄席を2宴目披露し、笑いの中で、消費者被害について学ぶことができました。続けて、清瀬市消費生活センター主任相談員太田しげ子氏による講演を行いました。実際に起きている事例を交えしっかりと学ぶことができました。その中から様子を紹介します。

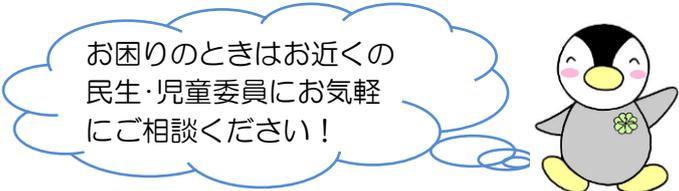
講師「この中で私は絶対に騙されない。と思っている人、手を挙げてください。」
参加者（参加者の大多数が手を挙げる。）
講師「今、手を挙げた方々は残念ながら、騙されます！それぐらい巧妙なんです。」

太田氏からはこんな力強い言葉もありました。

「皆さん！何か困ったことがあったら相談してください。この太田がなんとかします！」

楽しく知識を得て、今後の活動につなげられることができました。

皆さん、消費者被害はいつの間にか起こります。おかしいと感じたら、消費生活センターか担当地域包括支援センターまでご連絡ください。



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！

清瀬市地域包括支援センター

寒い朝は、外に出るのもおっくうになります。そんな朝こそ凛とした富士山を眺め、リフレッシュしてみませんか。本年もよろしく願いいたします。

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

あけましておめでとうございます。平成で新年を迎えるのもあと1回ですね。IT技術が飛躍的に進歩した時代でした。次の元号ではどうなるのでしょうかね。

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

また新しい年が明けました。今年も成年。つつい暖をもとめてしまいますが、♪犬は喜び庭駆け回り～♪にならって体を動かしたいと思います！

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

一年の計は元旦にあり、平成30年がスタートしましたね。今年の目標はもう決まりましたか？本年もよろしく願い致します。

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