

# ほっかひ

春号  
平成30年4月13日  
No. 34 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

# だより

## 食べることで若返る!? フレイル予防のヒントはこれだ

硬いものが食べにくくなる・むせることが増える・滑舌がわるくなるなどの口腔機能の低下から始まる衰えのことが「オーラル・フレイル」です。高齢者が要介護状態になる前には、口や飲み込み等の働きが弱まり、食べる事が不十分なことから栄養が不足して、その結果筋力が落ちていくということがわかってきました。栄養（食べること）、活動・社会参加（人と会うこと）、運動（動くこと）の3つが健康長寿の柱とされています。

講演会のお知らせ タイトルにドキッとした貴方へ朗報です！

### 「最近、むせるようになってきたなあ〜!!!」

人は口から食べられなくなると、どんどん弱っていきます。若いころと比べ、60歳を過ぎて、お味噌汁を飲むとき、むせて咳き込むことが多くなっていることに気づいてますか？むせは老化のはじまり、老化への警告です。元気の秘訣とも言える口から食べる事の大切さを大川先生が楽しく、わかりやすくお話して下さいます。ぜひ大川先生の講演を聞いて、元気に、笑顔で暮らせる時間を延ばしましょう。



講師 大川 延也先生（歯学博士 大川歯科医院院長）  
日時 平成30年7月5日（木）午後2時～3時30分  
会場 アミューホール（生涯学習センター7階）

※受講された65歳以上（市内在住）の方に、お口健康チェックとフレイル予防指導が受けられる「歯っぴークーポン」をプレゼント



電話予約問い合わせはこちらへ  
清瀬市地域包括支援センター TEL:497-2082

## 清瀬市認知症初期集中支援推進事業が始まりました

認知症の人が住みなれた地域で尊厳を持って生活できるよう、早期に診断を受け、速やかな医療・介護などが受けられる体制整備のため清瀬市認知症初期集中支援チーム（※以下、「チーム」という。）が設置されました。チームの主な活動内容は、認知症サポート医や一定の研修を受けた専門職が、家庭訪問や会議を行い、認知症の人へ早期からの支援を行うことです。その他、この事業の周知や、疾患への理解を深める活動を行います。チーム員は、認知症サポート医や専門職、地域包括支援センター職員で構成されます。

**対象は、自宅で生活している40歳以上の方で、認知症が疑われ、以下の項目のいずれかに当てはまる人。**

認知症の診断や治療を受けていない。必要な介護サービスを利用していない。  
認知症と診断されたが医療や介護サービスが中断している。医療・介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が強く困っている人。等です。  
まずは、お住まいの担当地域包括支援センターにお問い合わせください。





# 認知症サポーター養成講座

『認知症』と聞くと

皆さんはどんなイメージをお持ちですか？

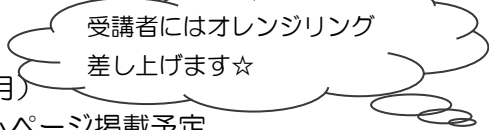


「認知症サポーター」とは  
認知症を正しく理解し、認知症の方や  
そのご家族を温かく  
見守る応援者の  
ことです！

認知症は 誰にでもおこりうる脳の病気 です！  
高齢化に伴って発症される方の人数も増えてきており、  
近年では身近な話題になっています。

清瀬市では、「認知症になっても安心して暮らせる まちづくり」を目指し、認知症についての正しい  
知識や対応などを学ぶ、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症ってどんな病気だろう？認知症の人とどのように接したらよいか？などを学ぶことができる講座  
になっておりますので、お気軽にご参加ください。



年4回実施 (6月、9月、12月7月+アップ、3月)  
30年度詳細については決定次第ホームページ掲載予定

《 その他 》

- 小学校 認知症サポーター養成講座 (市内小学校対象)
- 中学校 認知症サポーター養成講座 (市内中学校対象)
- その他出張講座 (学校、会社、自治会など)



小学生の感想より

- ・自分ができていることをやりたい。
- ・怖がらずに仲良く向き合おうと思う。
- ・わたしたちができることがあることがわかった。

一般の方の感想より

- ・対応の仕方がわかってよかった。
- ・早期受診が必要だと思った。

《 出張講座も行います 》  
1時間30分程度の講座で費用は無料です。10名以上集まっていたいただければ  
ご希望の会場に出向いて行きます。  
お申込み、お問合せは清瀬市地域包括支援センターまで 497-2082

## 介護予防事業のご案内

## ゆうゆう元気茶屋開催中



- ①脳力アップ塾…脳の前頭前野を活性化して認知症予防
  - ◆梅園クラス…6/6~12/5 毎週(水)午前
  - ◆中清戸クラス…6/7~12/6 毎週(木)午後
- ②脳トレ元気塾…懐かしの昭和歌謡曲等にあわせて楽しく運動します
  - ◆ゆうゆう元気塾…4/4~3/27 毎週(水)
    - 午前コース 10:15~11:45
    - 午後コース 13:15~14:45
  - ◆しんあい元気塾…4/5~3/28 毎週(木)
    - 午後 13:15~4:45
  - ◆せいが中里元気塾…4/5~3/28
    - 午後 13:30~15:00
- ③お音楽貯筋クラブ…簡単な体操から始めて「自分にあった運動」を学びます
  - ◆竹丘地域市民センター…5/18~3/15 毎週(金)
    - 午前 9:30~12:00

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 利用者やボランティアさんと一緒に 昼食 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健康麻雀⑤パソコン等)
利用料金	300円/1回 ※食費・交通費等は実費負担。

【お問い合わせ】  
清瀬市地域包括支援センター497-2082



# A T Mで医療費・保険金は戻りません！！

清瀬市内で

特殊詐欺（オレオレ・還付金）が急増中です！

今年入り、まだ数ヶ月ですが清瀬市内の特殊詐欺の被害が大変多くなっております。東村山警察はじめ東京都、清瀬市でも市民の皆様向けに特殊詐欺予防の呼びかけを行っています。地域全体で、特殊詐欺の被害に受けないように、日頃からご近所で互いに声を掛け合って予防に努めていただきたいと思います。

## 特殊詐欺予防の 5 か条！！

- ・慌てない・動揺しない。
- ・家族にしかわからないことを質問する。
- ・必ず本人や、関係行政機関に問い合わせる。
- ・振り込む前に家族に相談する。
- ・警察に相談する。



皆さんへのお願い  
自宅の電話を留守番電話に設定し、知らない人からの電話を出ないようにして、知り合いからは折り返しの確認を行いましょう！！

最近の特殊詐欺の手口は年々巧妙になっています。還付金詐欺の一例です。



「〇〇市役所です。先にお届けした通知はもうご覧になりましたか？」  
「そんなものは見覚えがないわ、どんな通知ですか？」



「医療費の通知です」「△△様の払いすぎた医療費が戻ってきます」  
「△△様はまだ、手続きがまだ済んでいないようですが？」  
「今日は土曜日ですが、△△様、まだ間に合いますので、

急いでA T Mへ行きすぐに手続きを行って下さい」



「A T Mなんてわからないわよ」  
「操作の仕方をお伝えしますよ」「A T Mの前に着いたら、携帯電話に連絡します」  
「携帯電話の電話番号は？」  
「〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です」、……………「A T Mに着きました」



「入力画面で〇〇〇〇〇〇〇と、入力をお願いします。では送金ボタンを押して下さい」  
「これで手続き終了です」「数日したら口座に医療費が戻ってきますから、お待ちください」  
「あー良かった、助かりましたありがとう」



※このようなやり取りで、いつの間にかお金が取られてしまいます。下線の所が要注意です。

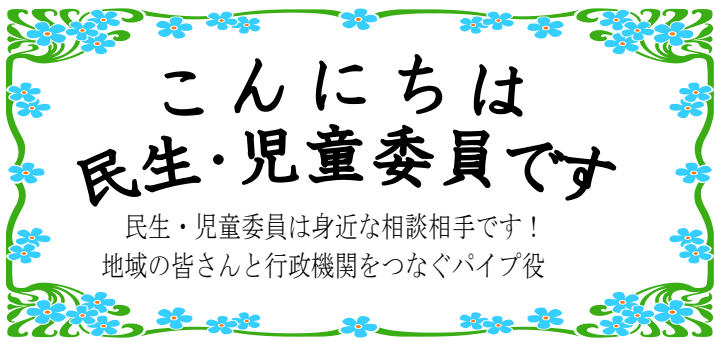
A T Mで医療費・保険金 が戻ってくることゼツタイにありません

あなたの近くにも！

振り込め詐欺防止アドバイザーがいます！！

地域の振り込め詐欺を防止するために、警視庁副總監から委嘱されている地域のボランティアの方です。地域を良く知る住民の方、防犯協会員、地域の金融機関に勤務している方達で振り込め詐欺についての知識を持ち、警察と協力し振り込め詐欺被害防止のための活動をしています。

東村山警察では、振り込め詐欺防止アドバイザーの募集も行っています。ぜひ、地域での詐欺防止の取り組みを行いたい！地域での防犯意識向上に貢献したい！日ごろから高齢者福祉に携わっていただいている方。振り込め詐欺防止アドバイザーの登録をお願いします。



# 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

## ◆◆ 東京の民生委員制度100周年 ◆◆

平成30年は、東京の民生委員の始祖である「救済委員制度」発足からちょうど100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、普及・啓発活動がさかんに行われますが、今年は都内の民生・児童委員が一丸となって100周年を記念した取り組みを行います。5月13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13日～15日、新宿駅西口広場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いたします。

清瀬市民生・児童委員協議会では、5月18日夕方、清瀬駅前で駅頭啓発活動を行います。民生・児童委員がオリジナルポケットティッシュや作り立てほやほやの広報誌『てとてとて 第8号』の配布を行います。今号の『てとてとて』は、民生・児童委員の活動内容を写真やイラストを使ってわかりやすくまとめてみました。ぜひ、駅頭啓発活動にお立ち寄りいただき、お手をとってご覧ください。なお、市内の75歳以上のみ世帯には民生・児童委員が直接配布いたしますので、訪問の際はどうぞよろしくお願ひいたします。

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！



東京都民生・児童委員  
キャラクター ミンジー

### 清瀬市地域包括支援センター

1月23日には4年ぶりの大雪となり、都心でも23cmの積雪を記録しました。春を待ち遠しかった樹々たちがピンク色に染まり、小鳥のさえずりも楽しそう♪

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

4月は寒暖の差も激しく着る物に困ることがあります。体調を崩しやすい時期ですので、体温を上手にコントロールしてくださいネ。

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

暖かい季節になり、花や虫達が目覚めてきました。花粉症の私はティッシュとマスクが手放せませんが、陽を浴びて森林浴をすると気持ちがいいですね。

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

春はお花がきれいです。梅、桜、木蓮、桃の花、菜の花。柳瀬川沿いや住宅街の片隅で皆さんも春を探しに行きませんか！散歩は気持ちの良いものですね!!

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



## ☆ふれあいネットワークの紹介☆

ふれあいネットワークとは、高齢者の方々が孤立することなく、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、「声かけ・見守り」活動を行っています。ご近所付き合いを見直して、ふれあいの輪を大切にしています。

対象者：高齢者で一人暮らしや高齢者だけの世帯の方です。

費用：無料。

方法：地域包括支援センターで申し込みをし、希望を確認します。その後、協力員による見守りが始まります。

ふれあいネットワークでは見守りをしてくれる協力員を募集しています。興味のある方はお近くの地域包括支援センターにご相談ください。また、協力機関として、地域で活動する事業所等が登録しています。緩やかに不特定の高齢者の見守りを行います。



### ふれあい訪問活動の様子

まずは、お近くの地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください

