

ほっかきっ たよい

平成30年10月吉日
No.36号 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
Tel 042-497-2082
〒204-8511 清瀬市中里 5-842



運動の秋！

今年の夏は過去に例がないほどの異常な暑さでした。その暑さのため外出を控えていた方も多いのではないのでしょうか？涼しくなってきたこの時期に運動を始めてみませんか？

どんな運動がいいの？

ご自身の身体状況によってできる運動は異なります。長続きしやすく、身体に負荷がかかりにくいウォーキングなどが導入しやすいでしょう。

ウォーキングのメリットは？

- ①歩くことで肥満、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の改善に繋がります。続けることで持久力もつき疲れにくくなります。
- ②決まった時間に外に出て他者とのつながりが生れます。あいさつを通じて他者と交流が始まることもあります
- ③外に出て景色を眺めたり、気温の変化を感じたり、花の香りを嗅ぐなど散歩は脳への刺激がたくさんあります。うつ病や物忘れの予防にも効果があるといわれています。

お1人で歩くのが不安な方へ

清瀬市では室内で気軽に歩いて運動できる **ふまねっと** という運動を推進しています。床にマス目のネットを敷いて音楽に合わせてステップを踏みます。手拍子に合わせて歌いながら決められたステップで進みます。ネットを踏まないように歩くだけで楽しく歩行機能・脳力アップが図れる運動プログラムです。間違えても、歌が苦手でも楽しく運動にチャレンジ！頭、身体を使って健康になりましょう！

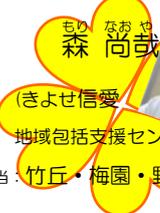
開催場所：各地域センター（火曜日）竹丘地域市民センター（金曜日） 申し込み（直接会場へお越しください）
午後2時～4時まで 参加費 100円
詳細については 清瀬市地域包括支援センター 電話：042-497-2082（直通）までお問い合わせください。

わたしたちは 生活支援コーディネーターです！

*生活支援コーディネーターとは、地域の「支え合いのしくみづくり」を広げていくために、様々な活動をつなげ、組み合わせる調整役のことで、全国でその取り組みが広がっています。



かきわだ たくや
鍵和田 卓也
(清瀬市社会福祉協議会)
担当：市内全域



もり なおや
森 尚哉
(きよせ信愛 地域包括支援センター)
担当：竹丘・梅園・野塩・松山



はらだ まほこ
原田 真帆子
(きよせ社協 地域包括支援センター)
担当：元町・上清戸
中清戸・下清戸



すずき ちひろ
鈴木 智博
(きよせ清雅 地域包括支援センター)
担当：中里・旭が丘・下宿

こんな方は是非力を貸してください！

- *健康づくり、生きがいづくりがしたい！
- *自分の経験や知識を活かした地域活動に興味がある！
- *身近に集いの場（地域サロン）や通いの場（体操グループ）が欲しい！
- *自分が住んでいる地域で、ちょっとした助け合いができるような仕組みをつくりたい！

ブログもご覧ください！
<https://ameblo.jp/sasaeaukiyoseco>

お問合せは 清瀬市社会福祉協議会 または 各地域包括支援センターまで



大雨・雷・竜巻から身を守ろう！

今年の夏は、異常気象により日本全体で多くの災害がありました。大阪の地震、中国地方の大雨、北海道の大地震と天災が続いています。清瀬でも大雨で大変な思いをされた方もいらっしゃると思います。まさかの災害の準備をどのように行っていますか。清瀬市では災害ごとの防災マップや洪水ハザードマップの作成を行っています。大雨に対する事前の備えとして、マップには、避難経路や危険箇所の事前の確認、非常用品の用意、清瀬市メール斉配信サービス、排水溝の掃除など日頃から準備ができる項目が掲載されています。

◆ 非常の持ち出し品

飲料水、非常食、水筒、常備薬、救急用品、現金（小銭も）、健康保険証、貯金通帳・印鑑、携帯電話・充電器、タオル、下着類、ろうそく、懐中電灯、ライター、ナイフ、軍手、防寒着。

◆ 防災への備えとして

家の外周の点検、家の中の備え、避難場所の確認

一度、防災マップ、洪水ハザードマップの確認しておくとも良いかも知れませんね。

防災マップ、洪水ハザードマップは『市役所（防災防犯課）、松山出張所、野塩出張所、アミュー（生涯学習スポーツ課）、郷土博物館、清瀬けやきホール、清瀬コミュニティプラザひまわり』に置いてあります。

ぜひご活用ください！！



ヒートショックにご注意を！

気温が低くなる冬に急増するのが、入浴中の突然死事故いわゆるヒートショックです。ヒートショックは温度の急激な変化で血圧が大きく変動することによって起きる健康障害の総称です。失神、不整脈を起こしたり、重症例では心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあります。東京都健康長寿医療センターの統計によると年間約17,000人がヒートショックに関連し亡くなっているといえます。これは交通事故の死亡者の4倍にもなります。夏場の熱中症と同様に高齢者に多く起きています。

どういうときに起こる？

暖かい部屋から浴室や廊下、トイレなどの寒い場所へ行ったときの温度差で引き起こされます。特に裸になる脱衣所では温度差による影響も大きくヒートショックを起こしやすいといわれています。

ふせぐには？

- ★脱衣所、浴室、トイレへの暖房の設置。入浴前にシャワーで湯を出して浴室を暖めるのも効果的です。
- ★なるべく暖かい時間に入浴を済ませる。夕方以降は一気に気温が下がります。
- ★食事の直ぐ後や飲酒後の入浴を避ける。これらは血圧を下げやすくなります。

ヒートショックは誰にも起こり得ます。

身近な事故と捉え、周囲の方と声を掛け合ってヒートショックを未然に防いでいきましょう。





10月21日(日) きよせ市民まつり 行方不明等高齢者捜索訓練にご参加ください!!

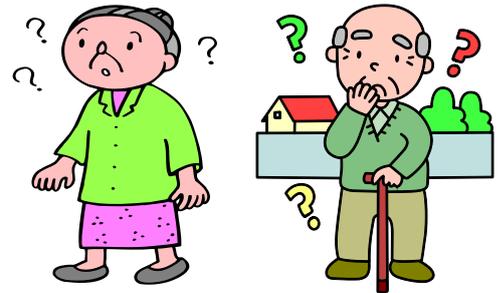
「魚森さんをさがせ!!」

時間：14時から15時まで

内容：魚森さんを見つけられあい交番まで誘導します。

場所：きよせ市民まつりCD会場内

対象：どなたでも参加出来ます。



行方不明等高齢者捜索訓練「魚森さんをさがせ!!」を昨年に引き続き実施いたします。

これは、認知症高齢者の魚森さんが市民まつり会場で行方不明になったことを想定し、参加者の皆さんに捜索や情報提供をしていただく体験型訓練です。認知症の方への声かけを学ぶと共に、認知症の方々を地域で支えるしくみづくり、安心して暮らせる街づくりを目指しています。



清瀬市シニアしっとく講座



シニア世代が知っておくと役に立つ講座です！
今年も多彩な講師の方々をお呼びしております。
情報満載の講座なのでぜひおこしください！！

10/27「聞いておきたいお金のはなし～遺言・成年後見～」

11/17「あわてない相続と葬儀～残された人のために～」

12/8「住み慣れた地域で最期まで元気に過ごすには…
～知ってトクする！介護保険と健康寿命の延伸～」

会場：清瀬北口アミュービル 時間：午後2時から4時
申し込みお問合せは
清瀬市地域包括ケア推進課地域包括支援センター
電話：042-497-2082

高齢者の権利を守る為に…

地域包括支援センターは高齢者の権利や財産についての相談も受け付けています。

- 本人のお金を管理し、必要な時に使わせない。
- 徘徊するからと、閉じ込めている。
- 空腹や、脱水、栄養失調のまま放置している・・・
- ・・・これらも「虐待」になります。

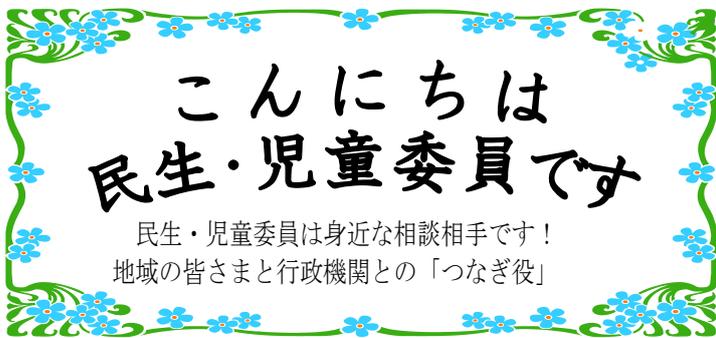
「高齢者虐待防止法」では早期発見・早期対応と家族への支援、地域ぐるみの見守りの大切さを呼びかけています。

「もしかしたら」と思ったらまず相談を！！

その他にも・・・

- 悪質商法や振り込め詐欺の被害にあった
- 認知症などで財産管理に自信がない
- 等といった相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行っています。
- ご連絡は裏面の各地域包括支援センターへ。





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！
地域の皆さまと行政機関との「つなぎ役」

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



ふれあい



☆ふれあい合同連絡会を開催します☆

ふれあいネットワーク事業では、年に1回合同連絡会を行っています。合同連絡会では、日々の活動の報告と、高齢者の権利擁護について学びを深めています。今年度は下記日程でふれあいネットワーク合同連絡会を開催いたしますので、皆様ぜひご参加ください。

日時：平成30年10月18日（木）
午後2時～3時30分

（受付は午後1時30分から）

内容：講演 消費生活センター主任相談員
太田 しげ子氏

チェアーヨガ ヨガインストラクター
松村 祥代氏

漫才 東京都消費生活総合センター
消費者啓発ボランティアグループ

会場：生涯学習センター7階 アミューホール
（清瀬駅北口 ロータリー内）

対象：消費者被害防止に興味のある方どなたでも

定員：先着40名

申込：不要 当日、直接会場へ

経験豊かな、消費生活センター主任相談員が今までの経験を踏まえ、対応等講演します。学びの間にはリラクゼーションとして椅子に座ったままでできるチェアーヨガにてリラックスし、漫才にて面白おかしく学びます。

多くの方にご参加いただき、清瀬から特殊詐欺がなくなるように、地域の力を高め住みやすい、住み続けられるまちを、皆さんの力で作りましょう。お待ちしております。

◆◆ 民生・児童委員ってなあに？ ◆◆

民生・児童委員は、地域住民の相談を伺ったり、通報を受けた際、内容に応じて市役所などの関係機関へ連絡したり、必要な福祉サービスの情報提供を行う「地域の皆さまと行政とのつなぎ役」を担っています。また、不登校や児童虐待など、子どもや子育てに関する相談を専門に担当する主任児童委員を中学校区ごとに配置しています。

民生・児童委員は、関係機関や団体と連携・協働して支援に取り組んでいますが、より細やかな援助をするためには、地域の皆さまからの情報が必要です。日常生活に不安のある方、「近所の高齢者を最近見かけない」「子どもの泣き声が止まない」など近隣の心配ごとがある方は、一人で悩まずに民生・児童委員にご連絡ください。

◆◆ きよせ市民まつりに参加します ◆◆

10月21日（日）のきよせ市民まつりに民生・児童委員が参加します。

民生・児童委員のブースでは楽しいクイズやプレゼントが当たるくじを行います。当日は東京都民生児童委員連合会キャラクター「ミンジー」も参加する予定です。皆さまのお越しをお待ちしています。



東京都民生児童委員連合会
キャラクター
「ミンジー」です

清瀬市地域包括支援センター

西日本豪雨災害に続き北海道で震度7の地震が発生。土砂崩れの怖さを痛感します。元々は河川だった場所に人が移り住んだ弊害かもしれませんね。

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

今年は異常な暑さの夏でした。やっと涼しくなり、過ごしやすくなりました。寒暖の差があるこの時期です。お体にはくれぐれもご留意ください。

担当：上/中/下清戸・元町
電話：495-5516
下清戸1-212-4
コミュニティプラザひまわり内

きよせ信愛地域包括支援センター

季節の変わり目は、気温差が激しく、天気予報と洋服をにらめっこですね。今年は異常気象が続いています。寒さ暑さに注意して体調を保ちたいと思います。

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

秋の実りの季節ですね。お店にはおいしそうな野菜や果物が出始めたでしょうか？食べすぎにはご注意ください！！

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