



ほっかつ

平成31年1月吉日
No.37号 年4回発行

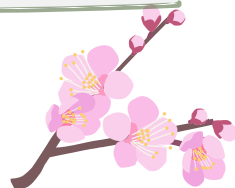


地域包括支援センターだより
発行：包括広報編集委員会
清瀬市役所 地域包括ケア推進課
Tel 042-497-2082
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより



皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



平成30年は皆様にとってどんな年だったでしょうか。振り返りますと地震、豪雨などの自然災害とスポーツ界の人的災害などから「災」が平成30年を象徴する漢字だそうです。この文字は「災い転じて福となす」との願いも込められ選ばれたようにも思います。「禍福は糾える縄のごとし」と言われますが、本年は福がたくさんありますよう願っております。

さて、私ども地域包括支援センターの職員は、高齢者の方々の在宅での安心な生活をお手伝いしております。また、楽しく過ごせる地域のつながりを作っていただけるよう、生活支援コーディネーターを中心とした地域づくりを行っております。

人のつながりが希薄になったと言われる現代ですが、清瀬の中にも数十年前からのつながりを持つ地域がまだまだあります。

つながる地域は、いざ、昨年のような大きな災害が身近で起きた時には、助け合える地域になると信じております。そんな心温まる地域が沢山出来ますように、今年も引き続き取り組んで参りたいと思います。そして、本年、皆様に沢山の福が到来しますよう心からお祈り申し上げます。



健康福祉部地域包括ケア推進課長 関口 美智子

きよせで認知症を考える

清瀬市認知症対策の最新情報を知っておきましょう！

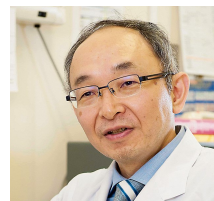
平成31年 3月7日(木) アミューホール

午後2時～3時半(午後1時半受付開始) アミュービル7階(清瀬市元町1-2-11)

定員100名 ※要事前申し込み 西武池袋線「清瀬駅」北口徒歩約1分)

基調講演「認知症を予防する」 飯塚 友道 先生
座長 清瀬市医師会会長 平野 功 先生
シンポジウム 清瀬市の認知症の実態と今後の対策について

認知症の人やその介護者にやさしい地域を目指し、認知症の人の意思が尊重され、住みなれた環境で暮らし続けることができるように、認知症の講演会を実施します。早期診断・早期治療の大切さ、認知症初期集中支援チームの活動状況を知り、認知症の理解を深めてみませんか。



飯塚 友道 先生
認知症疾患医療センター長(複十字病院内)
認知症専門医・認知症サポート医
清瀬市認知症初期集中支援チーム員
清瀬市認知症初期集中支援チーム検討会 会長

お問合せ・お申込み
地域包括ケア推進課

清瀬市地域包括支援センター 電話 042-497-2082 FAX 042-495-9222

主催 清瀬市地域包括ケア推進課 協賛 清瀬市医師会、認知症疾患医療センター

インフルエンザ流行のシーズンです！



昨シーズンのインフルエンザの患者数は1999年にその統計を取り始めて以降最大の流行となりました。その反動もあってか、近年インフルエンザの予防ワクチン接種を受ける方が非常に多く、医療機関によっては「ワクチンが足りない！」と悲鳴を上げたところもあったそうです。

インフルエンザはインフルエンザウィルスの感染によって起こります。発熱、関節痛、咳、全身倦怠感などの症状が出現し、発症後24時間程度が最も感染力が高いといわれています。呼吸器疾患、循環器、腎疾患、糖尿病などのある方や高齢な方や乳幼児も重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザと風邪って何が違うの？

	風邪	インフルエンザ
症状	咳、鼻水やのどの痛み、37～38度程度の発熱 重症化はあまりない	咳鼻水のどの痛み 38度以上の発熱、 全身のだるさ、関節痛 急速に症状が出現
流行の時期	1年を通して風邪をひくことがあります	年末頃～2月に流行のピーク

インフルエンザ予防の5カ条

- ①手洗い、うがい ウィルスの付着した手で鼻や口をさわって感染するのを防ぎます。
- ②マスクの着用 インフルエンザウィルスを含んだ咳、くしゃみの飛沫の飛散を妨げます。
- ③予防接種 インフルエンザに罹ってもワクチンを打っておけば重症化を防げます。
- ④湿度 湿度50%程度を維持するとインフルエンザウィルスは生存しにくくなります。
- ⑤栄養と休息 バランスの取れた栄養と十分な休息をとる事で免疫力の低下を防ぐことができます。



インフルエンザを予防し元気に冬を過ごしましょう！！

一軒家の2階で一人暮らし。
1階スペースを持って余している…

地域に役立つことがしたい！
でもボランティアは難しい…

夜間に飲食店を経営しているが、昼間
なら地域で使ってもらっても良い！

誰も住んでいない
物件を所有しているが、
今後の扱いに悩んでいる…

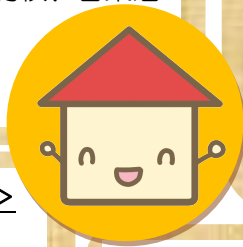
 その空きスペース 
地域が必要としています。

～ボランティア・地域活動のための空きスペースを探しています～



<どんなことに使うの？>

- ・サロン活動(お茶飲み・おしゃべりの場)
- ・地域の昼食会
- ・趣味活動の集い(裁縫、囲碁将棋、音楽活動、料理教室 他)
- ・軽体操/ストレッチの会場
- ・地域団体の会合



<なぜ空きスペースなの？>

いつまでも健康で、安心して生活できる地域をつくるため、市内では、**介護予防**の取り組みや、地域の方々が気軽に集える**居場所づくり**を進めており、そのための場所の確保が課題となっています。また昨今、「ご両親や親族が住んでいた家を地域の為に活用して欲しいが、どこに相談すればよいか分からない」という声も聞いています。地域の**介護予防・居場所づくり**と、市民やご家族の想いを同時に解決することを目指しています。

<どこで募集しているの？>

- ①中清戸(3丁目、5丁目)
 - ②竹丘全域 ③野塩全域
- ※上記以外のエリアについてもお気軽にご連絡ください。

<ご相談・お問合せ>

清瀬市社会福祉協議会
042-495-5333

<市内の居場所づくりについて>

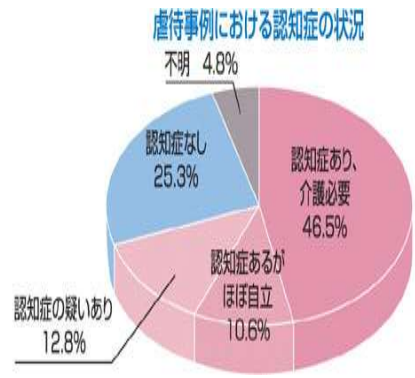
生活支援コーディネーター
のブログにて随時紹介して
おります。ぜひご覧下さい⇒



防ごう！高齢者虐待

養護者による虐待に関する通報件数は平成28年で2万7940件。
これは前年度比1200件以上も多く、年々増加しています。

虐待問題のむずかしいところは、養護者（介護者）が介護により心身共に疲労し、追い詰められていることが少なくないことです。
虐待をしていることに気づいても、さまざまな理由で自分では歯止めがきかなくなっていることもあります。



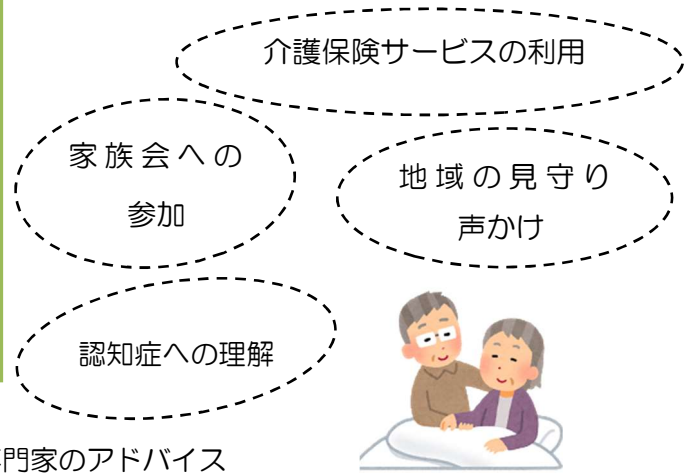
<平成17年度東京都調査より>

高齢者虐待の背景

- ・虐待者の介護疲れ
- ・高齢者本人の認知症による言動の混乱
- ・虐待者の性格や人格
- ・高齢者本人の性格や人格
- ・高齢者本人と虐待者の人間関係

<東京都保健福祉局 平成15年度全国調査から>

高齢者の虐待は、社会的なサービスを効果的に活用するなど、養護者の負担を軽くすることや、認知症の高齢者の対応など、専門家のアドバイスにより適切な対応をとることで状態を変えられることもあります。無理せず、さまざまなサービスや制度を利用して介護していきましょう。1人で悩まず地域包括支援センターへ相談してください。



冬の火事



住宅防火 いのちを守る 7つのポイント 3つの習慣・4つの対策

【3つの習慣】

- ☆ **寝たばこ**は、絶対やめましょう。
- ☆ **ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ☆ **ガスコンロ**などのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

【4つの対策】

- ☆ 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。
- ☆ 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために**防災品**を使用しましょう。
- ☆ 火災を小さいうちに消すために**住宅用消火器等**を設置しましょう。
- ☆ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくりましょう。

身近な防火・防災
プロジェクト 消防庁より



「ケアニン」特別上映会

無料!

平成31年 3月 24日(日)

- 1回目 13:00~14:45 (受付 12:45)
- 2回目 15:00~16:45 (受付 14:00)

各回定員 150名 先着順 申し込み不要

新人の介護福祉士がとある介護施設での「なんとなく」で始めた介護の仕事に、いつしか本気で向き合うようになっていく主人公の姿を描いた映画です。

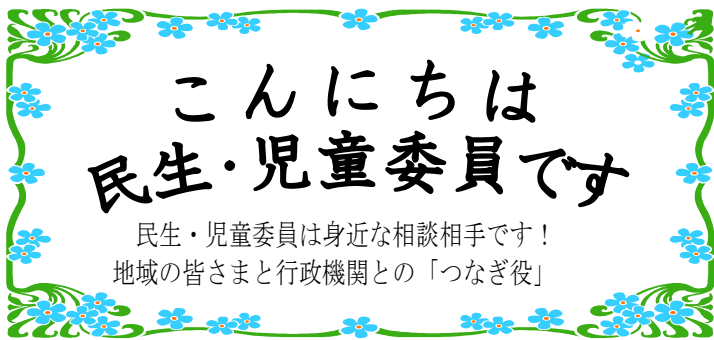
※同時開催

【相談・情報・展示コーナー】

- *お薬相談コーナー
- *特養・老健・グループホーム・包括センターによる各施設や認知症に関する情報コーナー
- *福祉用具展示コーナー

お問合せは 清瀬市医療・介護連携推進協議会事務局
 <<清瀬市医師会内>> 042-494-1441





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」

◆◆ 一年を振り返って ◆◆

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機関とのつなぎ役」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。

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。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」も参加し、青空の下、たくさん子どもたちに囲まれながら行進しました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

◆◆ 新年を迎えて ◆◆

10月には1名の民生・児童委員が仲間入りし、活動体制が充実しました。今後もますます精力的に活動してまいります。

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

平成最後の年が幕を開けました。30年を振り返ると感慨深いものがあります。平和で幸多い未来の為に今出来ることに挑戦していきたいと思えます

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

新年になり感慨深いものがあります。次の元号では穏やかな世の中になりますように。

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

昨年の漢字は「災」でした。天災の多い年でしたが、今年はどうなるのでしょうか。

何事にも予防、備えを充分にしていきたいですね。

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

あけましておめでとうございます。

今年は年号も変わり、新たな日本の始まりでもありですね。本年もよろしくお願い致します。

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

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

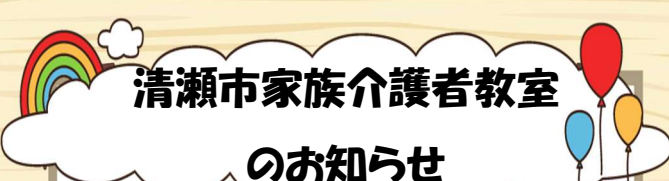


ふれあい



☆ふれあい協力員☆

ふれあい協力員は、3年を任期として委嘱を受けています。平成30年10月30日までで前回の任期を終了し、平成30年11月1日からは新たな任期で、活動します。新規協力員1名を加え、27人の方々がふれあい協力員としてご協力いただきます。よろしくお願いいたします。



清瀬市家族介護者教室 のお知らせ

コツさえわかればこんなに楽になる！

- 1 安全な移乗介助等の介護技術を知ろう！
- 2 知って安心、とっさの対応
～身近な人の対応が家族を救う～
- 3 福祉用具でこんなに安全に生活できる！

日時：平成31年2月6日（水）
午前10時～11時半

会場：アミュービル6階 講座室1
定員：40名（要事前申し込み）
費用：無料

対象：介護者 高齢者本人 関係者
申込：清瀬市地域包括支援センターまで

清瀬市地域包括支援センター

平成最後の年が幕を開けました。30年を振り返ると感慨深いものがあります。平和で幸多い未来の為に今出来ることに挑戦していきたいと思えます

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

新年になり感慨深いものがあります。次の元号では穏やかな世の中になりますように。

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

昨年の漢字は「災」でした。天災の多い年でしたが、今年はどうなるのでしょうか。

何事にも予防、備えを充分にしていきたいですね。

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

あけましておめでとうございます。

今年は年号も変わり、新たな日本の始まりでもありですね。本年もよろしくお願い致します。

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