

ほっかー

平成31年4月吉日
No.38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

清瀬市2万人 筋力UP↑大作戦

～今日から始まる清瀬市10の筋トレ～

「皆さん健康ですか？」

そう聞かれた際、どのようにお返事されますか？「私は健康です！」胸を張って、周りの人にそう言えるでしょうか？

清瀬市では、普段は病院などで勤務しているリハビリの専門家（理学療法士、作業療法士など）と一緒に、健康づくりができる場を増やしていこう！と取組開始に向けた準備を着々と進めています。

1年間をかけて市内12カ所では**体験講座**を行います。何歳からでも実感できるバランスや筋力の向上を一緒に体感してみませんか？

体験講座の概要

＜日程と会場＞

日程	会場	時間
4/19	きよせボランティア・市民活動センター	14:00-16:00
5/14	野塩地域市民センター 第2会議室	13:30-15:30
6/18	下宿地域市民センター 第2会議室	13:30-16:30

＜内容＞ ◎取り組みの説明
◎10の筋トレの体験

＜問合せ＞ 清瀬市社会福祉協議会
☎042-495-5333

＜対象＞ 概ね60歳以上の方
※運動しやすい服装でお越しください。
※6/18は15:30-16:30に体力測定を行います。

好評受付中！

- ①脳力アップ塾（要予約）
- ②脳トレ元気塾（予約不要）
- ③お喜楽貯筋クラブ（要予約）
- ④ゆうゆう元気茶屋（要予約）
- ⑤フレイル、オーラル・フレイル 予防事業（要予約）

きよせ市報4月15日号
折り込みチラシにてご案内しております

健康づくり・生きがいづくり・支え合いに関する情報は、生活支援コーディネーターのブログにも掲載中です！



注目！

地域を元気にする！ 旭が丘 みんなのサロン



「旭が丘みんなのサロン」とは「住んでいる地域の現状を知り、住民が集える場を作りたい！」という旭が丘住民同士の話し合いから生まれた、地域のための集いの場です。毎回様々な催し物も開催しています！皆様も一度足を運ばれてはいかがでしょうか？

開催について

日時：毎月第4金曜日
午後1時～午後4時
場所：旭が丘団地第4集会所

どなたの参加も

大歓迎です！





(身体の虚弱) (お口の虚弱)
フレイル、オーラル・フレイル予防講演会

講師 **水上 良二 先生**(水上歯科医院院長)・
松村 猛 先生 (松村歯科医院院長)

※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」をプレゼントします!



2019年 **7** 月 **11** 日(木)

午後2時~3時半(午後1時半受付開始)
 定員 100名 ※要事前申し込み

アミューホール

アミュービル7階(清瀬市元町1-2-11
 西武池袋線「清瀬駅」北口徒歩約1分)

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。若い頃と比べて飲み込むとき、むせて咳き込むことが多くなっていることに気づいていますか?むせは老化のはじまり、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楽しくわかりやすくお話していただきます。



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**

行方不明高齢者等の捜索にご協力をお願いします。

清瀬市では、携帯電話等の電子メールを活用して、メールアドレスを登録いただいた方に対して、行方不明高齢者等の情報をお送りしています。事前に登録いただき、行方不明高齢者の発見にご協力をお願いします。

登録には、右のバーコードを読み取り、空メールを送信して登録いただくか、清瀬市のホームページからご登録ください。

行方不明高齢者等の情報を受けたい場合は、「安心安全」のカテゴリを受信するよう設定してください。

清瀬市メール一斉配信サービス登録画面



【お問い合わせ】
 清瀬市地域包括支援センター
 TEL: 042-497-2082

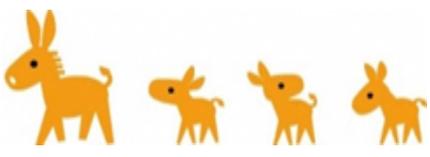
認知症サポーター養成講座を行います!

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り、応援する「認知症サポーター」の養成講座です。受講された方にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。

【日時】: 2019年 **6月22日(土)**
 午後2時 ~ 午後3時半

【場所】: 生涯学習センター(アミュービル)

市内の小中学生向けにも養成講座を行っています!





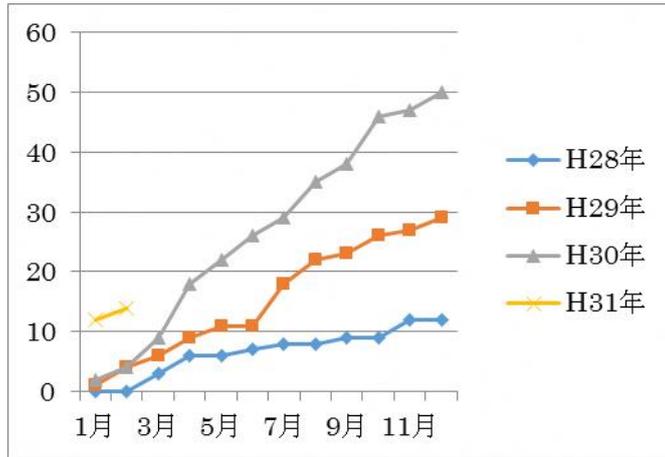
特殊詐欺に気をつけて！

今、清瀬が狙われています！！
(昨年はすべての地域で発生)

緊急事態です！！ 特殊詐欺被害が急増しています！ その手口は年々巧妙化し、自分は大丈夫と思っている方でも

結果的に誘導されてしまうケースが後を絶たず、、、その件数は毎年記録を更新しているんです、、、

清瀬市内の特殊詐欺発生状況



清瀬市の発生実態 (東村山警察署)

	2018年度		2019年度	
	件数	金額	件数	金額
オレオレ	13	23,000,000	0	0
カード交換	9	9,500,000	6	3,000,000
架空請求	5	4,185,300	0	0
架空請求(カード交換)	8	5,000,000	4	1,050,000
融資保証	1	1,500,200	0	0
還付金	14	9,808,109	0	0
詐欺等			2	11,000,000
合計	50	529,936,509	14	16,451,885

昨年の発生第1位は中清戸、第2位は元町、第3位は野塩、中里、竹丘と続き、どこの地域も発生しています。

【例えば…】

清瀬市内の大型電気店の名前を名乗り、カードが不正に利用されていると自宅まで金融庁を名乗る者がとりにきます。目の前で封筒に入れさせたのち「割印をしてください」と印鑑を取りに行かせる間にポイントカード入りの封筒とすり替えて「そのカードは1週間後に取りに来るまで保管してください。」と帰ります。⇒手元の封筒はすでにすり替えられており、中身はポイントカードに。1週間後とりにはきません。この間、限度額ごとに毎日出金されてしまう…。

こんな事例も発生しており、その手口は様々です。『警察や金融庁が自宅にキャッシュカードをとりにはいきません』『ATMで還付金はありません』『電話で暗証番号を聞くことはありません』どうぞみなさん気をつけてください！！

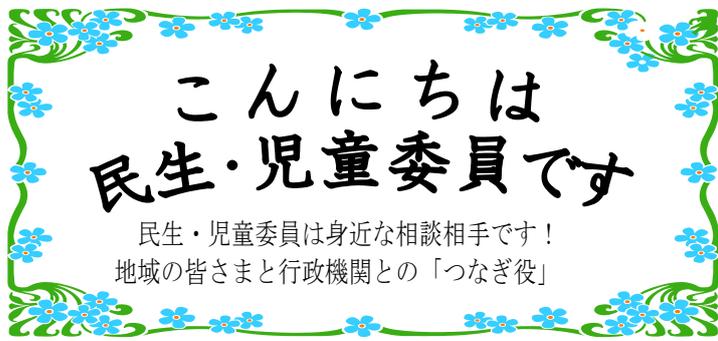
花粉症と果物アレルギーについて



今年の花粉の飛散量は昨年と比べると少なかったものの例年と比較すると飛散量はやや多かったといわれています。花粉症の方はお辛い思いをされたのではないのでしょうか？今や花粉症は国民の4人に1人が花粉症ともいわれているそうです。寒い冬から暖かい春が来るのに憂鬱な気分になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

最近花粉症の方に中に(果物アレルギー)を発症する方が増えているそうです。果物アレルギーとはあまり聞きなれない言葉ですが、花粉症の方の中には果物や野菜を食べると口の中のかゆみや、唇の腫れ等の症状が出ることがあります。今まで普通に食べられていた果物を食べると口の中や喉の奥にかゆみを感じることもあります。病院で検査を受けてみると果物によるアレルギーがあると発覚するケースがあるそうです。まれに呼吸困難などの重篤な症状が出ることもあるそうなので、気になる方は受診されておいたほうがよいでしょう。





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」

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。

民生委員制度創設 100周年 記念誌を発行しました！

昨年（平成 30 年）に東京の民生委員の始祖である「救済委員制度」発足から 100 年を迎え、清瀬市の民生委員活動も 85 年を迎えました。そこで、清瀬市民生児童委員協議会では、これまでの活動を振り返り、清瀬市の歴史総括として「民生委員制度創設 100 周年記念誌」を作成しました。市内図書館にてご覧いただけますので、ぜひお手に取ってご覧ください。



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

東日本大震災から 8 年
が経ち、傷跡を残しながら
も復興後の東北に新鮮な
力強さを感じます。今年は
10 連休のGW！春の奥州
路を散策してみませんか。

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

きれいな桜もあつという
間に散ってしまいましたね。
これからはどんどん暑くなり
ます。脱水に気を付けて
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

昨年は猛暑にみまわれま
した。各地で災害も絶える
ことはありません。新年度
を迎えたことを機に、家族
の年齢も体格も変わった我
が家の防災の備えも改めて
見直そうと思います。

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

飛鳥山、上野のお山と言
えばお馴染みの桜の名所
でございます。そんな名所が
清瀬にもありますが、天気
のよい日に名所をめぐる散
歩はいかがでしょう。

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

☆ふれあい合同連絡会を開催します☆

最近、地域のつながりが希薄化し、地域で孤立している高齢者が多くいます。孤立している高齢者を狙った悪質な特殊詐欺が多く、清瀬市でも多くの高齢者の方が被害にあっています。また、一人住まいの方がいつの間にか自宅で亡くなる、孤立死も実際に起きています。そんな方々を救うために、ふれあいネットワーク事業を行っています。ふれあいネットワークは、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。活動内容は、見守りを希望する方への、個別訪問や連絡です。また、地域での緩やかな見守りを行い、ちょっとした異変に気付いた場合は地域包括支援センターまでご連絡をお願いしています。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。

地域で活動する事業所等には協力機関として、登録をお願いしております。内容は緩やかに不特定の高齢者の見守りを行います。地域で高齢者を支える体制を築いています。