

# ほっかつ

令和元年夏号  
No.39 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

# だよい



## 消費者被害にあわない為に!!

近年高齢者を狙った詐欺や消費者トラブルが増えています。「お金」「健康」「孤独」等の不安につけこみ言葉巧みに近づいてきます。中でも認知症高齢者は被害にあったことに気付かなかったり、複数の被害にあっていることも。手口を知り、まわりが気づくことも重要です。

### パターン1【キャッシュカードだまし取り】

元号の改元により銀行法が改正されたので、暗証番号の変更手続きが必要です。

改ざれていません。カードを渡さない!



### パターン2【還付金詐欺】

医療費(税金)の払戻しの案内を送りましたが期限は今日までです。以前送った書類がなければATMで手続きできます。言うとおりに操作してください。

ATMで還付金は戻りません

### パターン3【架空請求】

あなたの利用されていた契約会社から契約不履行による民事訴訟として訴状が提出されました。取り下げはこちらへ電話を。

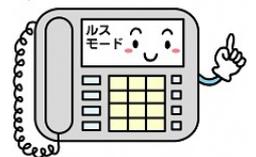
電話しない!

### パターン4【訪問買取】

不要なアクセサリなどはありませんか? どこよりも高く買い取りますよ!

家に入れない!

いつも留守電に...



清瀬市内令和元年6月現在  
すでに **32件発生!!**  
(特殊詐欺)

### 【対策をして特殊詐欺を撃退しましょう!】

- 常時留守番電話に設定する。
- ナンバーディスプレイを活用し、知らない電話にはでない!
- 自動通話録音機を設置する。
- 怪しいと思ったら、警察やご家族へ相談を!
- 地域で高齢者の見守りをしましょう。

※自動通話録音機の無料貸し出しを行っています。(在庫に限りあり)

お問合せは市役所防災防犯課(497-1847)または消費生活センター(495-6211)へ



自動通話録音機

# 熱中症の予防と対策 大丈夫でしょうか？



熱中症が心配になってくる季節になりました。熱中症の症状はいくつかあります。軽度のものはめまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。中度のものは、頭痛、吐き気、身体のだるさ、虚脱感。重度になると意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れないといったことが起こります。予防できるよう心がけてこの夏を乗り越えましょう。

- 暑さに負けない体づくり**
  - のどが渇いてなくても「水分」をこまめにとろう
  - 毎日の食事を通して適度にほどよく「塩分」を摂ろう
  - 寝ている間もエアコン、扇風機を適度に使いましょう
  - バランスの良い食事、睡眠をとり丈夫な体を作りましょう
- 日々の生活の中で、暑さに対する工夫**
  - 「気温と湿度」をいつも気にしよう
  - 暑さをガマンせず「室内」を涼しくしよう
  - 通気性のよい「衣服」を選び、暑さを調整しよう
  - 帽子や日傘などで「日ざし」をさけよう
  - 冷却シートやスカーフなど「冷却グッズ」をつけよう
- 注意が必要なシーン、場所でのアクション**
  - 「飲みもの」を持ち歩こう
  - 「休憩」をこまめにとり、無理をしないようにしましょう
  - テレビなどから「熱中症指数」を気にしよう

## 経口補水液の作り方



糖尿病・腎臓・心臓等に疾患がある方は注意が必要です



- 直ぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分・水分を補給しましょう



「出典：一般社団法人日本気象協会の熱中症ゼロへ」

# きよせ 10の筋トレ

～広がる！自主グループの輪～

「10の筋トレ」とは群馬大学が開発した、生  
活動作に役立ち、仲間と一緒に楽しく取り組  
める10種類のトレーニングです。  
現在全国各地で取り組みが広まっています！

- 筋肉を鍛えて生活が広がる！**
- 仲間作りになる！**
- 専門職のサポートで安心！**

**まずは体験会へGO!**  
**9/4(水) 14:00~16:00**  
**ひだまりの里きよせ**  
(梅園3-1-30)

週1回の集まりで、  
筋トレしながら  
新しいお友達もできて  
とっても楽しいです♪



**お問合せ先：042-495-5333**  
**清瀬市社会福祉協議会**

清瀬市 生活支援コーディネーター 検索

※今年度は月一回、市内各公共施設で同様の体験会を  
行っています。他の日程は右記までお問合せ下さい。

# いつまでも安全に運転するために

先日の池袋の死亡事故は記憶に新しいところですが、高齢ドライバーによる交通事故が毎日のようにニュースで報道されています。免許の自主返納についての相談も数倍にまで増えたそうです。その一方で車は生活の足として重宝されている方もたくさんいらっしゃいます。ではどのようにしたら安全に運転をすることができるのでしょうか。既存の車に取り付けが可能な安全運転支援の装置があるので活用できると良いですね。



**急発進防止装置** 今乗っている車に後付けできる急発進防止装置が販売されています。自動ブレーキではありませんが、車庫などでの誤発進を防ぐことができます。今後東京都ではそういった装置に補助金を出すことを検討しているようです。



**衝突警報装置** 前を走る車との車間距離が縮まったり、走行車線から逸脱した場合、車に取り付けたセンサーが警報音を鳴らし危険を知らせてくれます。歩行者の飛び出しを察知するものもなかにはあるようです。



**TOKYOドライブトレーニング** 運転技量の維持、身体能力の変化の自覚のため、年に1度は運転のチェックをしませんか？教習所などで専門家が確認をしてくれます。安全に運転するためにご自身の苦手な運転動作を知っておくことも大切です。この近辺では東久留米自動車教習所でできるそうです。

車は人によって生活と切っても切れない便利な道具です。一方、使い方を誤ると取り返しのつかないような大事故につながる危険性もあります。足が悪くなったら杖を使う様に、ご自身の運転技術に適した運転補助装置を利用し安心して運転できるとよいですね。

## フレイル予防マスター

所定の事業に参加してポイントを集めると健康増進室の券を進呈します。楽しく参加してフレイル(虚弱)を予防しましょう！

※10ポイントで1枚進呈します。

問い合わせ **042-497-2082**



**対象となる方** 市内在住の40歳以上の方

**実施期間** 令和元年6月6日(木)~令和2年3月末まで

**健康増進室利用券プレゼント期間** 令和2年3月末まで地域包括ケア推進課窓口まで

今年も、介護サービス等をお受けになっていない  
以下の方々にお手紙を送ります。

- ① 80歳の一人暮らしの方(4/1現在)
- ② 75歳以上を含む80歳以上  
高齢者のみ複数世帯

**7月31日**までにご返送ください。

清瀬市地域包括支援センター

問い合わせ **042-497-2082**



## よってこカフェ in ふわっとん

清瀬市認知症カフェ事業

第2・第4火曜日 14:00~16:00  
(ラストオーダー15:30)

コーヒー 紅茶 緑茶

お茶菓子付き♪ALL ¥300 税込



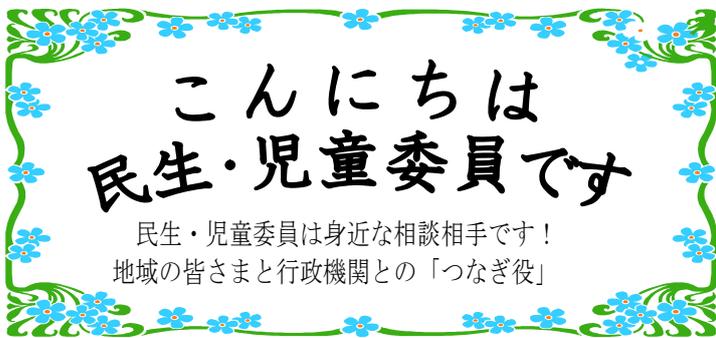
会場 cafe ふわっとん (上清戸1-15-18)

認知症に関心のある方  
ならどなたでも利用で  
きます。相談員がいま  
すのでお気軽にご相談  
ください。

問い合わせ

**042-497-2082**





# 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。

## ◇駅頭啓発活動・啓発パレードを実施◇

5月15日、清瀬駅の北口・南口で、民生・児童委員の活動を紹介する駅頭啓発活動を行いました。一人で悩んでいる方や、言葉にならないSOSを発する子どもたちに地域住民が気づき、民生・児童委員に繋いで下さるようにとの願いをこめて、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。また、市長も一日民生・児童委員として参加し、道行く市民の皆様呼びかけました。

5月12日には、新宿通りで東京都民生・児童委員普及啓発パレードが行われ、都内の民生・児童委員1500人が参加しました。清瀬市からも18人の民生・児童委員が参加しました。

東京民生・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

寝苦しい夜は、睡眠用冷却グッズの活用で快眠が得られます。生活習慣の改善と快眠が「認知症予防」に効果あり!!というデータが報告されています。

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

家のプランターに大葉を植えています。暑さで食欲が出ない時などに大活躍です。塩で漬けておにぎりに巻いても美味しいです。よく食べ夏を乗り切りましょう！

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

毎日自転車で走っているだけなのですが、手や顔は日焼けしてきました。今年は焼かない!と言いながら日焼け止めをいつも忘れてしまう私です…。明日は忘れず対策しようと思います

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

梅雨のジメジメにも、夏の暑さにも負けず何か楽しいこと見つけて過ごしたいですね。皆様もこの夏、無理をなさらずゆっくりとお過ごしください。

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

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



## ◇ふれあいネット事業ブロック連絡会◇

6月19日(水)、信愛ふれあいホールにて、ブロック連絡会が開催され、ふれあい協力員と民生・児童委員15名の方々にご参加いただきました。

今回は東村山警察署生活安全課中島課長をお呼びし【特殊詐欺の現在とその対応】についての講話をいただきました。

オレオレ詐欺に代表される特殊詐欺ですが、近年は手口が巧妙化しているとのことで、中島課長は『自分は騙されるわけがない』『自分は大丈夫だ』と思う方こそ注意しなければならないと強調しておりました。

電話を使った詐欺は電話に出ないことで多くを防ぐ事ができます。ナンバーディスプレイ機能や留守番電話設定や迷惑電話防止機能の活用などの対応が考えられます。ご不明な点がありましたら、担当包括までご相談下さい。

清瀬市では特殊詐欺や消費者被害防止のための自動録音機の貸し出しをおこなっています。いまや空き巣より特殊詐欺のほうが多い時代と言われています。玄関に鍵をかけるように、電話機への防犯もしっかりした方がよいですね。

お問い合わせ

防災防犯課 (497-1847)

消費生活センター (495-6211)

