

ほっかいっただよい

令和元年 秋号
No.40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

きよせ2万人筋力UP計画

10

の筋トレ

こもれび清瀬



日曜楽々会(清雅苑)



コスモ・ザ・パークス清瀬の森



緑陰クラブ(清瀬療養園)



みんなでやるから継続できる 日常生活に役立つ筋トレ

身近な場所で、身近な仲間と取り組める介護予防の運動「10の筋トレ」のグループが清瀬市内で増えています！簡単な動作なので、運動に自信がない方でも大丈夫！一緒に筋トレの〈輪〉を広げていきませんか？

竹丘中央自治会



近日 スタート!



清瀬市障害者福祉センター 水曜筋UP(旭が丘団地分隣)



身近な地域で筋トレに取り組みたい方同士でグループになり、皆で話し合いながら実施方法を決めます！グループのサポートを、リハビリと支え合いづくりの専門職が行います。

毎週楽しみにしています！

駅まで早く
着くようになりました！

階段を上るのが
楽になりました！

湯舟をまたげるよう
鍛えています

気になった方は、10の筋トレ体験会へGO！

- 10/25 (金) 14-16時 旭が丘団地第4集会所
- 11/6 (水) 14-16時 松山地域市民センター第1・2会議室
- 12/4 (木) 14-16時 上清戸老人いこいの家
- 1/15 (水) 14-16時 竹丘地域市民センター第5会議室

参加者の声

お問合せ：清瀬市生活支援コーディネーター(042-495-5333)



あれ？体が弱ってる？

清瀬市 いきいき体操クラブ

短期
予防
通所サービス

「つまづく、滑ることが増えた」「階段を上るのに手すりが必要」「浴槽をまたぐのが大変になってきた」などなど、思い当たることはありませんか？

清瀬市では市内3カ所の会場で3～6か月の機能向上プログラム＝いきいき体操クラブを実施しています。最近、体が弱ってきたな…という皆さん、必見です！

いきいき体操クラブ 会場

- *清瀬診療所(元町)
- *清瀬リハビリテーション病院(竹丘)
- *介護老人保健施設たけおか(竹丘)

※「いきいき体操クラブ」の利用には、介護保険の認定が必要です。
※定員は会場によって異なります。
※申込・問合せはお近くの地域包括支援センターまで。

いきいき体操クラブ

これって虐待？

と思ったらご相談を

Q1. 虐待かどうか判断がつかない。もしかしたら、思い違いかもしれないし…。

A. 通報した結果、虐待でなかったとしても法的責任を問われることはありません。「虐待かも」と思ったらすぐに地域包括支援センターへ相談・通報してください。

(高齢者虐待防止法第7条)

虐待はどの家庭でも起きる可能性のあるものですが、家庭内の虐待は表面化しづらいのも特徴です。

その為、地域の方の気づきはとても重要です。

「でも虐待って通報したらどうなるの？」

今回はその疑問にお答えします。

Q3. どんな対応をしているの？

A. 関係機関と相談をしながら下記のように進めています。

Q2. 通報したことがわかったら逆恨みが怖い…。

A. ご連絡いただいた方の名前が相手方に伝わることはありません。通報を受けた地域包括支援センター職員は通報者が特定されないよう対応をします。(高齢者虐待防止法第8条)



高齢者虐待の背景は様々ですが、介護に関する情報を知らないことで放任となってしまうこともあります。例えば…

近隣の方から「最近Aさん体臭が強くて、お風呂に入っていないようだ。」との連絡が地域包括支援センターへ入り、職員が訪問しました。状況を確認すると、同居する家族は一人でお風呂に入れなくなっていた本人に対し、相談する相手もおらずどうしたらいいのかわからないという状況でした。

介護サービスを説明して導入していくことになり、本人も家族も安心して生活できるよう支援を開始しました。

このケースは、もしかしたらそのままだと介護者が孤立し、ネグレクト（放任）につながっていた可能性もあります。情報不足や相談相手がいない事で、結果的に虐待につながってしまうケースも少なくありません。

地域包括支援センターに連絡をいただき支援することで虐待を予防することもできます。

大きな問題が発生する前に支援するためには、地域の方からの情報が不可欠です。あれ？と思ったらご相談ください。

詐欺の電話にご注意！！

清瀬市内では今も還付金等の詐欺の電話が多数報告されています。8月に情報をお寄せいただいただけで以下のような電話がありました。

還付金詐欺：8/2、8/5、8/6 下宿・中清戸、8/8 上清戸・元町、8/26 元町、8/29 上清戸

カード預かり詐欺：8/1、8/14 野塩

オレオレ詐欺：8/6 上清戸、中里

清瀬市が狙われています！他人事ではありません！

「医療費の還付があります」「清瀬駅前の無人ATMに行ってください」「今日までです」と言ってくるようですが、市役所や厚労省より電話で還付金の案内は行っていません。

不審な電話がかかってきたら、個人情報と言わずに電話を切って、すぐ警察へ連絡を！



月1回 火曜日午前9時30分～11時30分

※開催日は毎月1日市報をご確認ください。

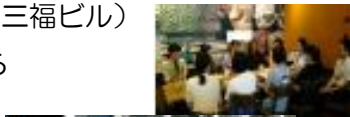
会場 スターバックスコーヒー清瀬駅前店

(元町1-8-1 三福ビル)

費用 店内メニューから

ワンオーダー制

認知症に関心のある方ならどなたでも参加できます。相談員がいますのでお気軽にご参加ください。



問い合わせ

042-497-2082



ゆりの会



認知症高齢者を介護するご家族の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

ゆりの会はご家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして明日へのエネルギーにつなげていく場所です。認知症の方を支えているご家族が集まりそれぞれの体験談や悩み事などを語り合っています。

どうぞお気軽にご参加ください。

☆開催スケジュール

10月16日(水) 11月20日(水)

12月18日(水) 1月15日(水)

2月19日(水) 3月18日(水)

☆場所 平野クリニック3階

(松山1-4-19HRNビル)



☆誰にも相談できなかったけど、仲間がいて救われた。

☆アットホームな雰囲気でお話しやすかった。

問い合わせ 042-497-2082

ひとりで悩まないで・・・

「いっぽ」にご相談ください！

きよせ生活相談支援センター「いっぽ」は、生活のお困りごとに関する**無料相談窓口**です。

借金のご返済や家賃のお支払いなどで日々の生活にお困りの方、就職活動中の方などに対して、必要なサービスの紹介や利用に向けたお手伝い、お仕事の紹介など、一人ひとりの方の課題解決に向けたサポートを行います。お困りの際は、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

住所：清瀬市元町 1-11-21

※サトウ時計店と同じ建物の隣の入り口です。

電話：042-495-5567

相談時間：午前8時30分
(月～金) ～午後5時まで



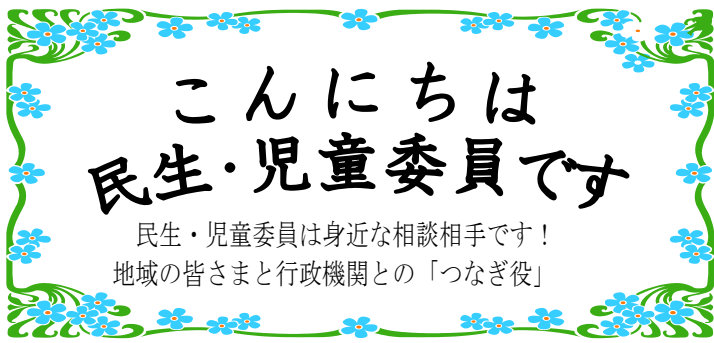
秋バテ！一つでも当てはまったら…

この症状、**秋バテ**かも??

<input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるい	<input type="checkbox"/> 立ちくらみがする
<input type="checkbox"/> 食欲がない、胃もたれがする	<input type="checkbox"/> よく眠れない
<input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がする	<input type="checkbox"/> 便秘、下痢気味になる
<input type="checkbox"/> 無気力になる	<input type="checkbox"/> 顔色がすぐれない

※【対策法】試してみてください。

- ①**38～40度のぬるま湯に10～30分漬かる。**
- ②**首、手首、足首を外気にさらさない。**
- ③**冷たいものは避け、温かいものをとるようにする。生姜、山椒、シナモンなどの香辛料を取り入れる。**
- ④**よく噛んで食べる。**
- ⑤**普段の生活で運動を取り入れ筋力をつける。(歩く速度を上げる、階段を使うなど)**



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。

厚生労働大臣から委嘱された「民生・児童委員」は現在、全国に約 23 万人。清瀬市内の「民生・児童委員」は総勢 51 人(現在欠員 1 人)で構成され、その中には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。

地域で生活を送っていくうえでご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20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を行います。景品を用意してお待ちしていますので、ぜひお立ち寄りください。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」(着ぐるみ)も参加する予定です。



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

近年、ご近所付き合いが稀になり、孤立化した日常をおくる高齢者が増えています「秋深し、隣は何をする人ぞ」ちょっとした声掛けで笑顔の輪が広がります。

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

朝晩と冷えるようになってきました。ヒートショックなど温度差による健康障害が増える時期となります。急激な温度変化にはお気をつけください。

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

台風の災害に遭われた方に心よりお見舞いを申し上げます。支え合う地域の力はとても大きなものだ改めて感じました。日頃からのつながりを大事にしていきたいと思ひます。

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

暑さでしばらく止めていたウォーキングを再び始めました。顔に当たる風、おいしい空気もすべてが愛おしく感じます。皆様も一緒に運動始めませんか？

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、ふれあい協力員と民生委員が日々の見守り活動を行うための意見や情報交換を行います。また、より知識を高めるため講演会を企画しました。市民の皆様にも参加いただけたらと考えています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

日時:令和元年10月23日(水)
午後2時~3時30分
(受付は午後1時30分から)

内容:講演会
テーマ:「いつまでも安全に運転するために」
講師:東村山警察署 交通課
会場:特別養護老人ホーム 信愛の園
ふれあいホール(梅園2-3-15)

対象:興味のある方どなたでも
定員:先着40名
申込:不要(当日、直接会場にお越しください)

昨今、高齢者ドライバーの事故が多く、社会問題になっています。そこで、交通マナーや免許の返納のタイミングなど高齢者の運転についての講演会を行います。

高齢者のみならず、だれもが安心して安全に暮らせる街にしていきたいと思います。

問い合わせ
清瀬市地域包括支援センター
042-497-2082

