

ほうかつ だより

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

まいにちのげんきのヒケツ！

きよせの

サロン

へ出かけましょう！



Community Salon

清瀬市では
42箇所のサロン
(=身近な地域の集いの場や通いの場)が定期的
に開催されています。
お茶や食事をとりながら人と話しをすること、
体操をして楽しく汗を流すこと、仲間と好き
な歌を歌うなど、参加を通じて人との交流を
深めることができ、それが自身の健康にもつ
ながります。

参加したい！
どんなサロンがあるか
知りたい！



市内の
地域包括支援センター
に所属する
生活支援
コーディネーターが
ご相談をお受けします！
お気軽に
お声かけください♪

くわしくは…

きよせ サロンマップ

をご覧ください！

清瀬市内のサロン情報が掲載されています！
サロンマップは市内の公共施設等で
配布されている他、
清瀬市社会福祉協議会のホームページでも
ご覧いただくことができます！



2020年度
リニューアル♪



清瀬市内の
介護予防や
支え合いづくり等
についての
情報はコチラ↑



ほうかつだより
バックナンバーは
コチラ↑

清瀬市 サロンマップ



自宅で出来る筋トレ

元気に長生き、イキイキと生活を送るためには、足腰を強くしておくことがポイントです。無理のない範囲で行ってください。

- ① ゆったりした気持ちで行う
- ② ゆっくり行う
- ③ 呼吸を止めない
- ④ 動かしている筋肉を意識する
- ⑤ 筋肉や関節に違和感があるときは無理をしない

1 ひざ伸ばし

目的
膝の安定性を高める

対象
太もも(大腿四頭筋)

● 右10回、左10回で1セットとする



① 椅子に座り、良い姿勢をとる
※背もたれに背中をつけても良い

② 膝を伸ばしたまま、右足をゆっくりと持ち上げる
※膝を無理に伸ばしすぎない

4 もも上げ

目的
腰をしっかりさせ、歩くときの姿勢を良くする

対象
股関節のまわり(大腰筋)

● 右10回、左10回で1セットとする



① 椅子や机を持ち、足を肩幅程度に広げて、安定して立つ

② 膝を曲げながら、太ももが床と水平になるまで、足を上げる
※上体が傾かないようにする

2 つま先立ち

目的
速く歩けるようになる

対象
ふくらはぎ(下腿三頭筋)

● 10回で1セットとする



① 両足を肩幅程度に開く
② 椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐに立つ

③ できるだけ背が高くなるように1・2・3・4で両足のかかとを上げ、1・2・3・4で下ろす

5 足の後ろ上げ

目的
立ち上がり、歩行を楽にする

対象
お尻のほっぺた(大殿筋)

● 右10回、左10回で1セットとする



① 椅子から30cm~40cm離れて立ち、上体だけ前に傾けながら椅子の背もたれの端を持つ

② 膝を伸ばしたまま、片方の足を真後ろに上げていく
※背中とは反らないようにする

3 ひざ曲げ

目的
膝を曲げる力をつける

対象
太ももの裏側(ハムストリングス)

● 右10回、左10回で1セットとする



① 両足を肩幅程度に開く
② 椅子や机をつかんで、まっすぐに立つ

③ 膝が90度になるよう、1・2・3・4で曲げ、1・2・3・4で戻す

6 足の横上げ

目的
骨盤の支持性を高め、歩行時の姿勢を安定させる

対象
おしりの横(中殿筋)

● 右10回、左10回で1セットとする



① 椅子や机を持ち、足を肩幅程度に広げて、安定して立つ

② 片足を横に少し持ち上げる
※「かかと」から上げるようにする

※大切なのは続けること！せっかく身につけた運動でも、やめては元に戻ってしまいます。

まず、週1回から始められたらいかがでしょうか。慣れてきたら頻度を増やしましょう。!

【出典：東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室】

はつらつ貯筋クラブ始まります!!

運動をメインとした介護予防事業「はつらつ貯筋クラブ」がスタートします!! 「健幸」で元気に暮らしていくため、毎週みんなで運動を楽しみながら体力を維持していきましょう!



開催日 : 毎週水曜日 14:00~15:30

※新型コロナウイルス感染症予防対策のため事業開始日は未定です。事前に市ホームページの確認または下記問合せ先にご確認願います。

会場 : 清瀬けやきホール セミナーハウス他(清瀬市元町 1-6-6)

参加費 : 1回 200円(予約不要)

定員 : 30名

参加要件 : ① 清瀬市民で(歩行が自立している方)、おおむね65歳以上の方

② 医師から運動制限を受けていない方

問合せ : 清瀬市地域包括支援センター TEL 042-497-2082

※要支援1・2の認定を受けている方、事業対象者の方は、参加にあたり介護予防ケアマネジメントの作成が必要ですので、担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。

よろず変わります!

2020.4.20(月)予定

13:30よりスタート

*開催日時変更の可能性がございます。事前にお問い合わせ願います。

~認知症予防に特化した運動です~

~よろずマルシェ~(お楽しみ)

~レカンフラワー教室(第1月曜日)~

お問い合わせ : きよせ信愛地域包括支援センター

042-492-1850 (担当: 森)

認知症初期集中支援チームをご存じですか？

Q 認知症初期集中支援チームって何をしているの？

A 清瀬市では平成30年から認知症初期集中支援チームが稼働しています。複数の専門家が認知症の人やそのご家族を訪問し、受診の支援や、介護サービスの手続き等を短期に集中して（概ね6か月）おこないます。初期集中支援チームの「初期」という言葉の意味は、認知症の発症後のステージとしての病気の早期の段階という意味だけでなく、認知症の方への関わり方の初期（ファーストタッチ）という意味ももちます。

Q どんな人が対象になるの？

A 自宅で生活をする40歳以上の方で認知症が疑われ、以下の項目のいずれかに当てはまる人
☆認知症の診断や治療を受けていない ☆必要な介護サービスを利用していない
☆認知症と診断されたが、医療や介護が中断している。
☆医療や介護を受けているが、認知症の行動・心理症状が強く困っている。



早期診断・早期治療が大切です！！

理由1

認知症は治療により改善する場合があります。「正常圧水頭症」や「慢性硬膜下血腫」などの場合は外科的処置や内科的治療によって改善可能な場合があります。

理由2

治療やケアによって症状の進行を穏やかにすることができる事もあります。

理由3

判断能力が明確なうちに、今後の生活へ備えることができます。早期診断により今後の生活スタイルを早めに計画し、準備することができます。早い段階から生活環境を整えていくことが、本人・家族の生活サポートにつながります。



認知症に関することでお困りのことがあれば、まず最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

包括相談室より

今回のご相談：【お金や手続きのこと】～自分でできなくなったら～

『今は元気だけど、これから先のことが心配で…』というご相談をいただくことがあります。認知症になって、自分でできなくなったら、寝たきりになったら…お金のことは？ 手続きは？ 誰がしてくれるの？



今回は**成年後見制度**についてご紹介します。



成年後見制度とは判断能力が不十分な方々を法律面や生活面で保護など支援する制度です。

後見人ができることって？

- ・通帳やお金の管理 ・年金、保険の手続き
- ・家賃や税金の支払い
- ・介護サービスの利用支援
- ・入院に際しての契約や施設の入所退所
- ・悪質業者との契約の取消し など

かかるお金は？

〈申立てにかかる費用〉

- ・診断書、手数料に加えて鑑定(必要な人)や専門家の報酬がかかることがあります
- 〈成年後見人の報酬〉
- ・報酬額は家庭裁判所が決めます
- ・その他交通費などの経費

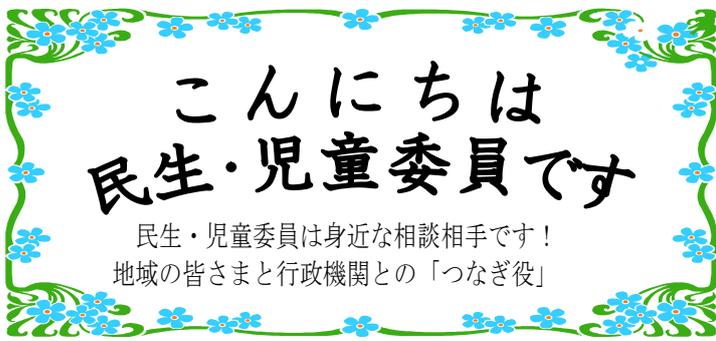


手続きの流れ

- 〈申立て〉家庭裁判所に申立て。
↓
〈調査等〉裁判所から事情をお尋ねすることがあります。
↓
〈審判〉後見等の開始の審判をすると同時に成年後見人等を選任します。
↓
〈報告〉成年後見人等は選任後財産目録や収支予定表を作成して家庭裁判所に提出します。成年後見人等には原則として少なくとも年に1回状況報告を求めています。

お問い合わせ先：

社会福祉協議会「あいねっと」 ☎042-495-5573
又はお住まいの地域の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」

◇民生・児童委員ってなあに？◇

民生・児童委員は、地域にお住まいの子育てに悩んでいる方や生活に困っている方などに、相手の立場に立った相談に応じるとともに、必要に応じて福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなどを行っています。

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・児童委員には守秘義務があり、相談の内容などの秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。内容に応じて市などの関係機関を案内したり、必要な福祉サービスをご紹介します。

◇1年を振り返って◇

★5月★

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おこない、民生・児童委員がオリジナルポケットティッシュを配りました。

★10月★

きよせ市民まつりに民生・児童委員が参加しました。民生・児童委員のブースでは楽しいクイズをおこない、たくさんの皆様に参加いただきました。

★12月★

民生・児童委員の任期満了と新任期開始に伴い、新しく4名の民生・児童委員が仲間入りしました。



東京都民生児童委員連合会
キャラクター「ミンジー」

清瀬市地域包括支援センター きよせ社協地域包括支援センター

春の陽気が暖かく、花がいっぱい咲いて心地よい季節となりましたね。

今年度も、色々なイベントや介護予防教室を開催しますので、皆さまのご参加をお待ちしています♪

担当: 松山
電話: 497-2082
中里 5-842
健康センター内

新型コロナウイルスの影響が大きく広がっています。しっかりと手洗いをして予防に努めたいと思います。

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

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



☆高齢者ふれあいネットワーク事業

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暮らせるように、ふれあい協力員、協力機関、民生・児童委員により声かけ・見守り活動を行っています。

☆1年を振り返って

昨年度は、ふれあい協力員と民生・児童委員の情報交換や知識向上などを目的に、合同連絡会を年1回、ブロック連絡会を年2回開催しました。

残念ながらコロナウイルス感染症対策の一環で、日程によってはブロック連絡会の開催を見送った地域もありました。一日も早い感染症の収束と皆さまのご健康をお祈りします。

合同連絡会とブロック連絡会では、東村山警察署から講師を招き、高齢者ドライバー問題や特殊詐欺の実態といった非常に内容の充実した勉強会を開催することができました。参加者の皆さまからとても勉強になったと好評をいただき誠にありがとうございました。今年度の連絡会の参考にさせていただきます。

今年度も人と人とのつながり促進に努めてまいりますので、皆様よろしくお祈りいたします。

問い合わせ

清瀬市地域包括支援センター
Tel.042-497-2082



きよせ信愛地域包括支援センター きよせ清雅地域包括支援センター

春ですね！子供の頃は、つくしを摘んだり、よもぎで草餅を母と作りました。運動不足を感じたら、この時期は周囲の景色を見ながら散歩もいいですね。マイペースでいきましょう！

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

今年も変わらず柳瀬川沿いの桜はきれいですね。鳥のさえずりも聞こえてくることでしょうか。春を感じられるでしょう。お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