

# ほうかつ

令和2年夏号  
No.43 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



## コロナウィルス対策 新しい生活様式

緊急事態宣言が解除されましたが、有効なワクチンや治療薬ができるまでは、引き続き感染防止に取り組む必要があります。再びの感染拡大を防ぎつつ社会・経済を維持するためには皆さん一人一人がコロナウィルス感染拡大のための新しい生活様式を意識していくことが大切です。

### 買い物



- ・通販を利用する
- ・大勢で行かない
- ・買うものを決め店に長居しない
- ・商品には不用意にさわらない
- ・レジに並ぶ際は距離を空ける
- ・人の少ない時間に行く

### 娯楽・運動



- ・なるべく広い空間で運動する
- ・すれ違う時は距離をとる
- ・予約制を利用し密を避ける
- ・会話を減らす
- ・人の多いところは避ける
- ・密閉空間は避ける

### 公共交通機関利用



- ・マスクを必ず着用する
- ・車内では他者との距離をとる
- ・混雑時の移動を避ける
- ・会話は最低限に
- ・降車後は手洗い、手指消毒する
- ・物にはなるべく触れない

### 食事



- ・持ち帰り、デリバリーを活用
- ・隣席との距離をとり、長居しない
- ・大皿料理を避けて、個々に食べる
- ・食事前の手洗いの徹底

## 熱中症予防行動

マスクを着用すると顔の温度が3度上昇すると言われています。また、呼吸がしにくくなり心拍数や、呼吸数が1割ほど増えると言われています。そこに運動や気温の急激な上昇などが加わると熱中症になるリスクが高まるとも言われています。マスクの着用は飛沫感染を防ぐために必要ですが、屋外や人のいない場所でマスクを外して休むことも必要です。うまくマスクを使用し体温の上昇を防ぐことができると良いでしょう。



- ・暑さを避ける
- ・風通しの良い服を着る
- ・休憩をとる



- ・まめな水分補給
- ・たくさん汗をかいた時は塩分の補給を忘れずに！



- ・日頃から健康チェックをする
- ・調子の悪いときは外出しない

こんな状況でも、  
おうちでできることがある！

# Kiyose あったかマスク プロジェクト

あったかマスク★

プロジェクトとは

地域のボランティアの  
皆さんが心を込めて作った  
布マスクを、必要な方々へ  
お届けする取り組みです！

「こんな状況だけど、自分にできること  
があるなら協力したい！」というあったかな  
想いが、今きよせを動かしています。

マスクをつくる方を想い  
手書きのメッセージも  
いっしょに贈りました。



男性も  
ラッピングで  
大活躍！



「少しでもその人にとって使いやすいよう  
に」と一枚一枚心をこめて縫い上げます

## 「ありがとう」の声

今は、宝石のプレゼントも  
もらうよりとても嬉しいです！

認知症の家族の介護と  
コロナ疲れが重なって  
ストレスが溜まって  
いましたが、  
メッセージに  
心が癒されました。

手縫いと聞いて驚きました。  
あまりにも上手にできてい  
たので、  
工場などで作られたマスク  
かと思いました。



## シニア世代が活躍中！

お裁縫が得意なシニア世代の方々を中心に  
95名以上(6月1日現在)もの清瀬市民がプロジェクト  
に参加しています。

シニアクラブの皆さんも  
普段の活動で磨いている  
裁縫の技術を生かし  
たくさんのマスクを  
つくっています！



応募・お問い合わせ

042-491-9027

まだまだ  
ボランティア募集中！

(きよせボランティア・市民活動センター)



## 被害急増中！！

## キャッシュカード すい替えにご注意！



カードは  
渡さない



**1** 金融庁の職員がキャッシュカードを確認  
に行くので、カードと暗証番号を書いた  
メモを用意しておいてください

二セ警察官 被害者

個人情報が出てしまっている、との電話が  
犯人からかかってきて、キャッシュ  
カードを用意して待つよう指示される

**2** 封印をお願いします

二セ 金融庁職員 被害者

被害者宅に来た犯人から、封筒に  
カードを入れるよう指示される。さらに  
封印を求められ印鑑を取りに行く

**3** すり替え

二セ金融庁職員

印鑑を取りに行っている間に  
犯人は用意してきた二セの封筒  
(無関係のカード入り)とすり替える

**4** 新しいカードが来るまで  
このまま保管をお願いします

二セ 被害者 二セ金融庁職員

二セの封筒に封印すると  
保管を求められる  
本物の封筒は犯人に持ち去られる

発生状況

令和2年 特殊詐欺 被害状況等		
令和2年6月10日現在		
清瀬市		
	件数	被害額
東村山署		
オレオレ	3	¥2,000,000
預貯金	1	¥0
架空料金請求	1	¥61,600,000
還付金	1	¥999,562
融資保証金	0	¥0
金融商品	0	¥0
ギャンブル	0	¥0
交際あっせん	0	¥0
その他	0	¥0
詐欺盗	5	¥5,145,000
合計	11	¥69,744,562

### 清瀬市内の町別特殊詐欺被害及びアポ電(予兆電話)通報件数

		令和2年6月10日現在												
		元町	松山	野塩	中里	中清戸	竹丘	下清戸	下宿	上清戸	梅園	旭が丘	合計	清瀬市
令和2年	被害発生件数	1	1	0	0	2	2	0	2	2	0	1	11	
	アポ電通報件数	3	12	14	6	0	2	0	1	1	1	3	43	

お問い合わせ東村山警察  
042-393-0110



キャッシュカードや現金に関する電話があった場合は相手をご家族を名乗っても「詐欺じゃないか？」と用心をしてください。自分はまだ若い詐欺に遭わないと思っている人こそ危険です！疑わしい電話があった場合は1人で解決しようとせず親族や友人に相談をしてください。

# 食中毒予防



## ※食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

## ※主な細菌やウイルスは？

- ・腸管出血性大腸菌（O157やO111など）：牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つ
- ・カンピロバクター・サルモネラ属菌：牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌
- ・セレウス菌：河川や土の中など自然界に広く分布している細菌
- ・ブドウ球菌：調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合できる
- ・ウエルシュ菌：カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多い
- ・ノロウイルス：手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖

## ※食中毒予防の6つのポイント



・肉や魚などは買い物  
の最後に買う。分  
けてビニール袋に入  
れる



・調理の前に  
手洗い、食材は  
流水できれいに  
洗う



・食べる前に  
手洗い、作った  
料理は長時間室  
温に放置しない



・冷蔵や冷凍の食  
品は持ち帰ったら  
すぐ冷蔵庫や冷凍  
庫へ保管



・肉や魚は十分に  
加熱。中心部を  
75℃で1分以上  
の加熱



・時間が経ちすぎ  
たもの、ちょっと  
でもあやしいと  
思ったら食べず  
に捨てる

## ★防災情報を手軽に手に入れよう！★

ニュースを見ていると、いろいろな災害を目にします。自分の家の近くは大丈夫かな？と心配になっても、自分から情報を集めるには、問い合わせ先を調べたり、電話がつながる時間が限られていたり、難しいことがあると思います。そこで、おすすめなのが『清瀬市メール一斉配信サービス』。

あらかじめメールアドレスを登録すれば、市内の防災情報が届きます。登録方法は、市のホームページでも確認できます。最初のひと手間で、ずっと安心。おすすめですよ！

## 登録方法

1. メール配信サービスのホームページから登録する方法について パソコン、スマートフォン、携帯電話等の端末からアクセスできます。

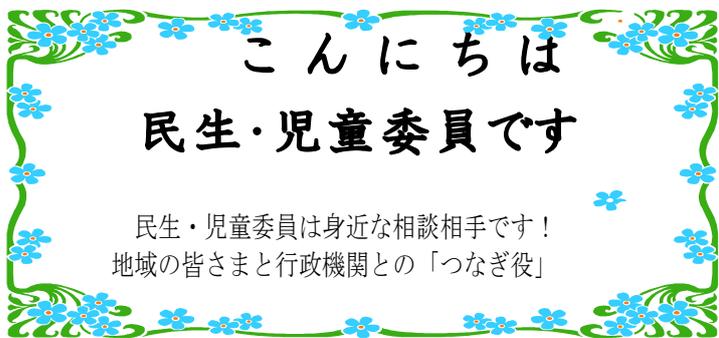
① パソコン・スマートフォン用の URL : <http://kiyose-mailhaishin.jp/>

② 携帯電話用 URL <http://kiyose-mailhaishin.jp/m>

2. スマートフォン、携帯電話から QR コードを読み取り登録する方法  
3. パソコン・スマートフォン・携帯電話から kiyosemail@kiyose-mailhaishin.jp  
へ空メールを送信して登録する方法。

いずれもメールアドレスを登録すると「清瀬市メール一斉配信サービス仮登録完了」という表題のメールが届きますので案内に沿って配信登録をしてください。





# 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。

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48人で構成されています。

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。

## ◆主任児童委員 ◆

清瀬市には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。児童に関する問題を専門に担当し、区域の担当民生・児童委員と連携をとりながら、学校や児童相談所、関係機関とともに地域の子どもたちの健全育成に取り組んでいます。

東京都民生児童委員連合会  
キャラクター「ミンジー」



清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



## ☆ふれあいネットワークの紹介



ふれあいネットワークとは、地域全体で、高齢者に対する声かけ・見守りを行い、高齢者の安否を日常的に確認し、援助が必要と思われる高齢者を発見した時に迅速に対応できる体制を確保します。それにより、高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した生活を継続できるように支援することを目的としています。

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。

### 清瀬市地域包括支援センター

子供たちの通学する姿が見られるようになり、少しずつ日常が戻ってきている感じがします。新しい日常も、みんなの工夫で楽しくすごしたいと思います。

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

「新しい生活様式」にも、まだまだ試行錯誤が続きますが、楽しむ気持ちも忘れずに取り入れていきたいですね。今年の夏も暑くなります。こまめな水分補給を！

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

新型コロナ予防のため、生活や活動を変えての生活が続いています。人への思いやりや笑顔、助け合う心は、変わらずにここにある！暑い季節ですね。水分補給を忘れずに！

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

日差しの強さを感じる季節ですね。クーラーをつけ、水分補給もお忘れなく！この暑さを乗り越え、お元気で涼しい秋をむかえられよう、がんばりましょう。

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