

ほうかつ

令和3年 春号
No.46 年4回発行

だ"よい

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 介護保険課
204-8511 清瀬市中里 5-842
Tel. 042-497-2082

新年度に改めて、市内の地域包括支援センター(4か所)をご紹介します。

松山

清瀬市 地域包括支援センター

4月までは中里にある市役所の隣、『健康センター』の1階にあります。5月からは新しくできた庁舎の1階に引越しを予定しています。

高齢者(65歳以上の方を想定)の皆さんが住み慣れた清瀬市で自分らしい生活を続けられることを願って、何でもご相談いただける地域包括支援センターの運営を行っています。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士を中心に構成されたメンバーで、介護・福祉・健康・医療など、様々なご相談をお受けできます。

是非、お気軽にご利用ください。



きよせ社協 地域包括支援センター

元町
上清戸
中清戸
下清戸

清瀬市コミュニティプラザ2階、清瀬市社会福祉協議会内にあります。ご本人からの相談はもちろんのこと、ご家族やご近所の方からも相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

今年度も介護予防10ミッション(自宅でできる体操)、ケアメンの集い(介護教室)など住み慣れた地域で安心して暮らしていただける企画を発信していきたいと思っております。よろしくお願いたします。



野塩
竹丘
梅園

きよせ信愛 地域包括支援センター

特別養護老人ホーム信愛の園の1階にあります。女性5名 男性2名 計7名の“ワンチーム”でがんばっています！

- ・「ほうかつレター」(情報誌)
- ・「もったいない活用塾」(フードドライブ)
- ・「地域ケア会議」



むすびいー

きよせ信愛地域
包括支援センター
イメージキャラクター

など、笑顔があふれる地域にしたいとワクワクを追い求めて邁進しています。

これからも皆様との結びつきを大切に地域の皆様と力を合わせ、住みやすい地域づくりができますよう、今年度も職員一同取り組んでいきます！

どうぞお気軽にご相談ください。



きよせ清雅 地域包括支援センター

中里
旭が丘
下宿

事業所は特別養護老人ホーム清雅苑の1階にあります。

地域の皆様との顔の見える関係を大切に、これからも強い結びつきをもって参りたいと職員一同がんばっております。



↑この顔はあやしい者ではございません😊
どうぞよろしくお願申し上げます。

家にも関わっていると、心身の機能が低下し、要介護状態になるリスクが高まってしまいます！
 今回は、自宅でできる介護予防の10個の行動目標をセレクトしました！できる項目から取り組んで、可能な範囲で続けてみましょう♪

1. 水分補給

朝起きたらまずは**1杯水分**摂取します。食事で摂る分も含め、1日を通して全部で**8～10杯**は飲みましょう。



2. ひざのばし

座ったままひざの曲げ伸ばしを両脚10回ずつ行います。立ち・座りの動作と同じだけ膝を曲げ伸ばしすることが大切です。



3. パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな声で、1文字10回ずつ発音を5回繰り返しましょう。一文字一文字ははっきりと意識して声に出します。



4. 日付の確認

今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げます。



6. 健康管理

持病のある方は医師の指示通り治療を続けましょう。お元気な方もご自身の体調についてチェックしましょう。



8. タンパク質

タンパク質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)を1日で片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べましょう。



9. 太もも上げ

ゆっくりとした太ももの上げ下げを10～20回繰り返します。脚をなるべく高く上げつつ、椅子の背もたれ等に掴まり転ばないようにしましょう。



5. 人との交流

離れて暮らす家族や友人に電話やメールを送ります。たまには手紙を書いてみるのも良いでしょう。



7. つま先立ち

かかとの上げ下げを10～20回行います。椅子の背もたれなどに掴まって、良い姿勢を保ったまま背伸びをします。



10. 自分だけの

オリジナルミッション

楽しく・無理なく続けられる目標をご自身で設定しチャレンジしましょう！(例：スクワット〇回、一日〇歩分歩く などなど)



10の筋トレ体験会

イベント情報

ケアメンの集い

生活動作に直結する筋力を鍛え、介護予防の効果も実証されている10の筋トレの体験会を実施します！

日時：5/13(木) 14時～
場所：野塩地域市民センター
問合せ：042-495-5333
清瀬市社会福祉協議会

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容が変更または中止となる場合があります。予めご了承ください。
 ※感染予防対策のため、参加の際は事前の体調確認・手洗い・マスクの着用等ご協力をお願いします。

親や妻などの介護を担う男性(通称:ケアメン)が、一人で頑張りすぎないための知識・心構えなどを学ぶ講座を実施します！
 ※各講座単発参加OK！女性もご参加頂けます。

第1回 4/19(月)
 事例からひもとく介護の基本
 ～男性介護者が無理をしないために～
第2回 5/17(月)
 男性介護者のためのがんばらない献立
第3回 6/21(月)
 心も体も健康に！〈頑張りすぎない介護〉の心得
時間 14:00～16:00
会場：清瀬市障害者福祉センター
 またはzoom(URL個別送付予定)
問合せ：042-495-5516
 shakyo-co@beach.ocn.ne.jp
 きよせ社協地域包括支援センター

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期またはzoomのみ実施となる場合があります。

病院? 救急車? 迷ったら

東京消防庁 救急相談センター

#7119

電話で相談
東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド
東京都版救急受診ガイド

#7119 電話

#7119 検索

つながらない場合は

23区 03-3212-2323
多摩地区 042-521-2323

※通常の通話料がかかります。



救急車を呼ぶときの**注意点**は??

- ①「119」へ電話、「**救急です**」と伝える。
- ②来て欲しい場所の住所や目標物を正しく伝える。
- ③患者の年齢・性別・容態を簡潔に伝える。
- ④電話した人の名前、連絡先を伝える。

救急車が到着する前に**用意しておきたいもの**

健康保険証	診察券	薬手帳	お薬
財布・現金	靴	携帯・連絡先	

救急車が到着する前に**確認しておきたいこと**

- 火の元
- 戸締り
- 意識を失いそうな場合、玄関の鍵を開けておく

振り込め詐欺被害防止の為の**自動通話録音機**ご存じですか?

振り込め詐欺などの特殊詐欺が後を絶ちません。本年の特殊被害状況の報告によると、令和3年2月現在、市内では既に5件発生しており、被害総額：893万600円とされています。

自動通話録音機とは

電話がかかってくると、呼び出し音が鳴る前に、警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。

市内にお住まいで、65歳以上の方に、無料で自動通話録音機の貸し出しを行っています。(1世帯1台限り)

【お問合せ先】

防災防犯課(☎497-1848)

消費生活センター(☎495-6211)



対策

- 自宅の電話は留守番電話に。
- 在宅中、電話が鳴っても電話に出ない。
- 自動通話録音機を活用する。

ポイント

最近、新型コロナウイルスのPCR検査や、ワクチン接種詐欺被害の報告もあります。

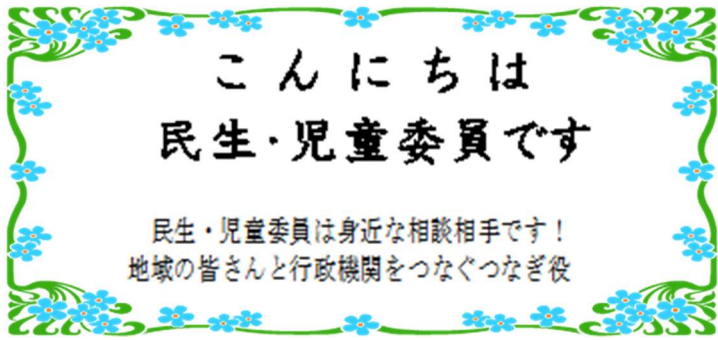
コロナウイルスワクチンは無料です。お金がかかることはありませんので、注意してください。

不審な訪問・電話があったら

すぐに110番!!

または、東村山警察署(☎042-393-0110)への通報をお願いします。





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！
地域の皆さんと行政機関をつなぐつなぎ役

◆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。

また、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。

新型コロナウイルス感染拡大によって、皆さまの生活にさまざまな影響が出てきています。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、必要な福祉サービスをご紹介します。



東京都民生児童委員連合会
キャラクター「ミンジー」

清瀬市地域包括支援センター

季節の変わり目は暑かったり寒かったり、日によってだいぶ違います。一日の中でも昼と夜で寒暖の差が大きい日もあります。

手洗いうがいに加えて、毎日の気温の変化にも気をつけてお過ごしください。

担当：松山
電話：497-2082
中里 5-842

きよせ社協地域包括支援センター

春の訪れが嬉しい一方花粉症のムズムズ感を抱える方も多くいらっしゃると思います。

お茶類に含まれるカテキンやポリフェノールが効果的とのこと。水分補給も兼ねてお試しください。

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

外出自粛から、自宅で映画やアニメを見る機会が増えました。今では週末の新しい楽しみになっています。でも、ついつい座りっぱなしに…。次は youtube みて運動しようかな。

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

今年も春がやって来ました。小鳥のさえずり、川のせせらぎ。こういう時期だからこそ恋しくなりますね。

背筋を伸ばし、腕を大きく振り、散歩しながら清瀬の自然を満喫していきたいです。

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



☆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

例年、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、全体で行う合同連絡会を年1回、地域ごとで行うブロック連絡会を年2回開催していました。

昨年度に関しましては、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ブロック連絡会は2回とも中止といたしました。

合同連絡会は、感染症対策を行った上で、開催することができました。高齢者を狙う悪質商法や詐欺の手口や対処法など勉強することができました。

まだまだ大変な状況が続きますが、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、皆様よろしく願いいたします。

問い合わせ
清瀬市地域包括支援センター

