

# ほっかっ

令和3年 夏号  
No.47 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 介護保険課  
204-8511 清瀬市中里 5-842 TEL. 042-497-2082

# だごい

## 特殊詐欺、私が騙されるわけがない！ と思っていませんか？

清瀬市での被害の発生件数 令和3年1月～5月

計 19 件発生 被害金額 1800 万円

詐欺犯が市役所職員をかたり、

「還付金があります、振り込みますので銀行口座を教えてください」と電話をして、その後、同じ犯人が銀行員をかたり、「カードが古くて手続きできないので新しいカードに交換が必要です」等と電話をして、自宅に来てキャッシュカードをだまし取る被害が多く発生しています。



### 東村山警察署からのお願い

- ・市役所が還付金の電話をすることはありません！
- ・他人にお金やキャッシュカードを渡さない！
- ・家にいるときも、外出する時も家の電話は留守番電話に設定し、直接出ない！

きよせ



# 10の筋トレ 体験会開催!

高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレとは?  
群馬大学が開発した、介護予防の効果が実証されている筋力トレーニングです。生活機能に直結する筋力を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。



日時：7/30(金) 14:00～16:00  
会場：野塩地域市民センター



内容：説明「住民運営型介護予防の意義」  
体験「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装でお越しください。

\*申込み・問合せ\*

042-495-5333

清瀬市社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター

清瀬市HPに  
活動情報を  
掲載しています!

スマホで  
読み取り!



きよせ10の筋トレ 検索

# 大丈夫でしょうか

## 熱中症の 予防 と 対策



熱中症は、気温が高い、湿度が高い、日差しが強いなどの環境条件のほか、暑さに体が慣れていないこと、長時間の屋外作業が原因となりやすく、これらが重なり、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。「暑くなり始め」や「急に暑くなる日」、「熱帯夜の翌日」は特に注意し、気温や湿度が高い日には、なるべく外出を控えましょう。室内では、熱中症に加え、コロナウイルス感染症への対策も必要です。閉め切った部屋や風通しが悪い場所は特に注意しましょう。

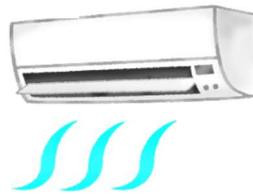


### 熱中症を防ぐ4つのポイント！



#### 暑さを避けよう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・涼しい場所へ移動



エアコン使用中も感染症対策！

#### こまめに換気しましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう



#### 水分補給はこまめに

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・汗をかいた後は塩分の補給もお忘れなく



#### 適度な運動と体調管理を

- ・無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう

参考：政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報

令和3年(2021)7月7日

## マスクの中は鼻呼吸？口呼吸？

人は本来、鼻で呼吸しますが、マスクを着けることでの息苦しさから「口呼吸」になりやすいといわれています。セルフチェックを行い、正しい呼吸に戻しましょう。



### 【口呼吸のセルフチェック】

- 気づくと口が開き状態
- 下唇が厚く、乾燥している
- 朝起きると喉がひりひりする
- イビキや歯ぎしりがある
- 口臭が気になる



### 【口呼吸によって起こりやすいトラブル】

- ・風邪をひきやすくなる
- ・虫歯や歯周病の原因に
- ・ほうれい線や口元のたるみ
- ・睡眠時無呼吸症候群になりやすい 等

～お口の周りの筋力アップ!!～

### ●あいうべ体操●

①～④のセットを1日30セット  
目標にしましょう（無理は禁物）

参考：日本歯科衛生士会 歯科衛生だより vol.63



- ①口を「あー」と大きく開く
- ②口を「いー」と大きく横に広げる
- ③口を「うー」と強く前に突き出す
- ④口を「べー」突き出して下に伸ばす

舌や口周りの筋肉を鍛えると、自然と鼻呼吸ができるようになります。ぜひ「あいうべ体操」を継続していただき、鼻呼吸を意識しましょう!!

# 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」

## ◆ペDESTリアンデッキにポスター◆

「民生委員・児童委員の日」の5月12日に合わせ、きよバスや清瀬駅北口ペDESTリアンデッキに、民生委員・児童委員のポスターを掲示しました。

民生・児童委員は、妊産婦・赤ちゃんから高齢者まで、生活上のお困りごとの相談に乗り、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。

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、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。

地域の皆様にもっと知っていただけたらと思います。安心して、ご相談ください。

ひとりでなやまないで  
お気軽にご相談ください



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

季節の移り変わり、気温の変化が激しい毎日ですが、健康を意識して楽しく過ごしましょう。柳瀬川で野鳥の姿を見かけると、少し元気が出てきます。住み慣れた清瀬で素敵な景色に出会えたら、ぜひ周りの人に伝えてみてください。

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

熱中症の予防や対策についてお知らせしましたが、酷暑にならないことを祈るばかりです。よく食べ、よく寝る！これで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

梅雨なのか夏なのか？身体が慣れませぬ。ご自愛ください。夏号から編集担当が交代になりました。皆様のためになる記事をお届けしたいと思いますので、よろしくお願いたします。

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

蒸し暑い日々が続きますが、これからが夏本番！清瀬の畑で採れた新鮮な野菜を食べ、夏バテ予防を心がけましょう。

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