

# ほうかっ

令和3年秋号  
No.48 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

TEL 042-497-2082

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 「もったいない活用塾」今年も開催決定！！

「もったいない活用塾」は、少しでも地域の皆様に“信愛地域包括支援センター”を『知ってもらおう事』『社会貢献する事』ができればとの思いから、昨年初の試みとして開催いたしました。

コロナ禍にもかかわらず、地域の皆様からたくさんの食料品や物品が集まり、高齢者サロンや多世代食堂などに寄付することができました。

この活動を通し、今後も地域貢献と地域の方々とのつながりを作っていきたいと思っています。

今年度もみなさまよろしく願いいたします！

開催期間 (土日祝除く)

令和4年1月17日(月)

～1月31日(月)

詳しくは…  
このチラシ または  
信愛地域包括  
支援センターまで！



受付場所 1

竹丘地域市民センター

令和4年1月19日と20日

受付場所 2

松山地域市民センター

令和4年1月20日と27日

受付場所 3

信愛地域包括支援センター

開催期間中

## シニアしっとく講座のご案内

シニア世代に役立つ情報を発信していく講座です。

今年は「生涯健幸に暮らそう！」をテーマに連続講座を行います。ぜひご参加ください！

10月29日(金)

「なかなか聞けない相続と葬儀～生涯健幸に暮らすための知識～」

講師：園城寺住職、司法書士 蟹澤 秀光 氏

(講師は、オンラインでの参加となります)

11月30日(火)

「心と体の機能の低下を防ごう～フレイル(虚弱)予防～」

講師：清瀬リハビリテーション病院 理学療法士 児玉 哲 氏

12月17日(金)

「健康の秘訣は食卓から！～管理栄養士による食のアドバイス～」

市内で健幸に暮らしているらっしゃる高齢者の方へのインタビュー動画もあります。

是非参考にしてください！

講師：薬樹薬局 管理栄養士



いずれも14時から16時まで。会場/生涯学習センター6階 講座室1

申込み・お問い合わせ/清瀬市地域包括支援センター 電話：042-497-2082

**特殊詐欺は身近にあります。  
他人事ではありません。  
悩まず、落ち着いて110番**

特殊詐欺の被害が後を絶ちません。日ごろ、ニュースで取り沙汰されていながら、どうして被害は減らないのか？警視庁東村山警察署 下清戸駐在所の音見巡查部長に、清瀬市の詐欺被害件数や傾向、対策について話をうかがいました。



### インタビュー

東村山警察署 下清戸駐在所  
音見巡查部長

### 被害件数増加中！手口も巧妙化…

清瀬市での特殊詐欺発生件数は、9/17現在で25件。被害総額は、2,505万円に上ります。地域ごとの被害の内訳を見ると、中里8件、下清戸5件、中清戸5件。団地など集合住宅地に多い傾向です。詐欺の手法は絶えず変化しており、手交型詐欺とよばれる、自宅を訪問してキャッシュカードを偽物にすり替える手口や、市役所職員などになりすましてキャッシュカードと暗証番号をだまし取る預貯金詐欺などの手口が主流です。オレオレ詐欺も未だに発生しており、これは1件の被害額が大きいのが特徴で、数百万円もの金額をだまし取られるケースもありました。

### 家の電話は留守電に！かかってきてもすぐ出ない！

詐欺グループはアレコレと理由をつけ不安をあおり、焦らせます。そして、被害者に考える余裕や、誰かに相談する時間を与えません。

被害の多くは、家の電話に出てしまうことから発生します。ですので、家の電話は留守番電話に設定し、かかってきた電話にはすぐに出ないことが有効です。

掛かってきた電話や訪問してきた人に「いつもと違うな」と感じたら、悩むことなく、落ち着いて110番をしてください。

## ストップ 高齢者虐待

### 知って防ごう！高齢者虐待リーフレットができました

高齢者虐待は特殊な家庭、環境で起こることではなく、どこの家庭でも起こる可能性があります。

リーフレットは市内3か所の地域包括支援センターで配布しています。また、清瀬市ホームページでも見る事が出来ますので、ぜひ一度ご覧いただき、高齢者虐待への知識を深め、虐待の防止・早期発見虐待の防止・早期発見にご協力ください。

知って防ごう！

### 高齢者虐待



清瀬市

ご高齢のご家族・お友達を見守っている方へ

# ご家族・お友達がお住いの 地域包括支援センターに お気軽にご相談を！

こんなお悩みありませんか？ 気になることはありませんか？



どうも最近、一緒に住んでいる家族とうまくいってないようだ。痩せてきているし、ちゃんと食事できているのか心配だなぁ。

近所のお友達が困ってないか、気を付けて欲しい。

※気になることがあったら、

お友達でなくても是非ご相談ください。

今まで兄弟が親の面倒を見ていてくれたけど、どうも最近は介護に疲れているみたい。自分が代わってあげることも難しいし、どうしたらいいのかな。

親と同居している兄弟がいるけど、介護に不安を感じて相談したい。



## ご家族・お友達がお住いの地域を担当している 地域包括支援センターの連絡先はこちらです。

### 地域：松山

清瀬市地域包括支援センター/場所：清瀬市役所 1 階（清瀬市中里 5 - 8 4 2）

電話：0 4 2 - 4 9 7 - 2 0 8 2（営業時間/8：30～17：00）

### 地域：上清戸・中清戸・下清戸・元町

きよせ社協地域包括支援センター/場所：清瀬市コミュニティプラザひまわり 2 階（清瀬市下清戸 1 - 2 1 2 - 4）

電話：0 4 2 - 4 9 5 - 5 5 1 6（営業時間/8：30～17：00）

### 地域：竹丘・梅園・野塩

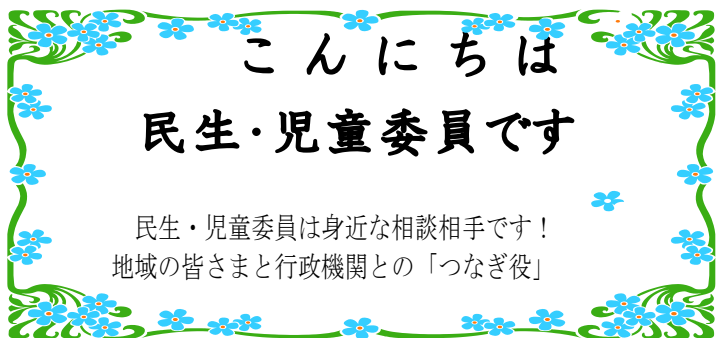
きよせ信愛地域包括支援センター/場所：特別養護老人ホーム信愛の園内（清瀬市梅園 2 - 3 - 1 5）

電話：0 4 2 - 4 9 2 - 1 8 5 0（営業時間/8：30～17：00）

### 地域：中里・下宿・旭が丘

きよせ清雅地域包括支援センター/場所：特別養護老人ホーム清雅苑内（清瀬市中里 5 - 9 1 - 2）

電話：0 4 2 - 4 9 5 - 1 3 7 0（営業時間/8：30～17：00）



# 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」

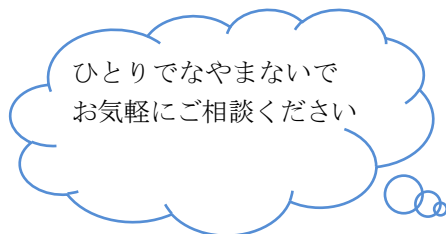
## ◆お変わりありませんか◆

お顔を合わせてお話しする機会がめっきり少なくなりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

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。



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



## ☆ふれあい合同連絡会開催します☆

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3年12月7日（火）  
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：特殊詐欺から高齢者を守ろう！  
清瀬市の防災対策について  
講師：池上純子氏  
（全国消費生活相談員協会会員）  
防災防犯課職員  
会場：生涯学習センター7階  
アミューホール

対象：興味のある方どなたでも  
定員：先着20名  
申込：11月1日（月）9時～  
消費生活センター  
042-495-6211



## 清瀬市地域包括支援センター

どんなに世の中が変わっても、大切なことは変わらない気がします。一日一日を大切に、健幸に過ごす為の努力をコツコツ続けていきたいものです。

『筋肉は裏切らない』  
体はすぐに変えられないけど、筋トレを続けていれば必ず変えられる。そう信じて、今日も苦手を腹筋を頑張ります。

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

先日、近隣の方が可愛らしいコスモスを届けてくださいました。早速、花瓶に生けかえると足を止めて眺める職員の姿も。秋も深まり、美味しいものが沢山出回る時期にもなって参りました。食べ過ぎには注意したいですね(笑)。

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

コロナ禍で歩く機会が減ってしまいました。きよせウォーキングマップのコースに挑戦しようかな？  
急に寒くなってきましたので、皆様と一緒に健康維持に取り組みたいと思います。

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

過ごしやすい季節になってきました。近隣の散策にお出かけしてみたいか。外出時はマスク、外出後はうがい手洗いを忘れずに。感染対策には引き続き気を付けて、いってらっしゃい。

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