

# ほうかい だより

令和4年 新年号  
No.49号 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  
清瀬市生涯健幸部介護保険課  
Tel 042-497-2082  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842



=====新年あけましておめでとうございます=====

皆さま、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
旧年中は市民の皆様、医療・介護現場でお仕事をされている皆様、地域活動にご尽力いただいている皆様、清瀬市の高齢者福祉にご理解・ご協力くださる皆様に大変お世話になり、誠にありがとうございます。  
感染症予防に細心の注意が求められる状況ではありますが、高齢者の皆様に住み慣れた清瀬市で健幸に自分らしく過ごしていただくという地域包括支援センターの目標に変わりはありません。昨年も感染症流行の状況を都度判断しながら、認知症サポーター養成講座やスマートフォン講座を開催しご好評いただきました。介護予防教室では開催の判断が難しい時期もございましたが、時機を見て実施して参りました。  
新しい環境の変化も予感される状況ではありますが、皆様のご指導・ご鞭撻を賜り、高齢者福祉の一層の充実に努めていく所存です。本年もよろしくお願い致します。

生涯健幸部介護保険課長 藤村 和志

## きよせ 10の筋トレ 体験会開催！

日時：1/27(木) 14:00～16:00  
会場：清瀬市生涯学習センター7階  
アミューホール

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。

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。



清瀬市HPに活動情報を掲載しています！

きよせ10の筋トレ

\* 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



## ～よいよい地域づくりのための～小地域ケア会議



地域ケア会議は、高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備とを同時に進めていく、地域包括ケアシステムの実現に向けた手法です。

清瀬市では、各地域包括支援センターが主催となり、以下の会議を開催しております。

- ① 個別地域ケア会議：個別事例に基づいた地域課題の把握のための会議。
- ② 小地域ケア会議：地域で活躍する住民や専門職等が集まり、地域課題の把握、課題解決に向けた地域づくりや資源開発などの取り組みを行うための会議。

本号と次号で、各地域包括支援センターが行っている小地域ケア会議について、簡単にご紹介させていただきます。

### 清雅地域包括支援センター

令和3年度は7月、11月と2回開催

【メンバー】

民生委員、自治会、地域住民、薬局の薬剤師、サービス事業所職員（デイサービス、福祉用具、ヘルパーステーション）の方々

【内容】

地域課題として「閉じこもり高齢者」について、閉じこもることのリスク、困りごとに着目し、解決策を自由に話し合いました。閉じこもることによって、認知症の発症、進行が心配されます。早期発見、早期受診につなげるための意見が活発に出されました。

【今後の予定】

地域住民の参加者を増やして、さらに地域向けの啓もう講座の開催等を通じて参加を呼び掛けていきます。



### 信愛地域包括支援センター

令和3年度は7月、11月と2回開催

【メンバー】

民生委員、自治会、シニアクラブ、10の筋トレ等の地域活動を行っている方々、ケアマネジャー、薬局の薬剤師の方々

【内容】

個別地域ケア会議で地域課題の1つとして挙がっていた「閉じこもりがちな高齢男性の地域活動への参加」をテーマとし、「男性が参加しやすい企画」について、各地区ごとに企画案を検討しました。

【今後の予定】

参加者の方に出していただいた案の中から、「歩け歩け会（散歩しながらごみ拾い・見守り）」等への実行に向けて参加者有志の方々との話し合いを予定しています。



次号：清瀬市地域包括支援センター、社協地域包括支援センターの小地域ケア会議取り組みをご紹介させていただきます!!

# 自動通話録音機の無償貸し出しをしています

## 自動通話録音機とは

自動通話録音機は、電話がかかってくると、呼び出し音になる前に警告メッセージが流れ通話内容を録音します。だまそうとする人は、録音されることを嫌いますので、この警告メッセージを聞いたら電話を切る傾向にあります。11/30までの清瀬市における特殊詐欺被害額は、3千万円以上。特殊詐欺は身近に起きています。消費生活センターでは、65歳以上の方が居住する世帯に、電話による特殊詐欺を未然に防止するため、自動通話録音機を無償で貸し出ししています。まだ設置されていない方は、ぜひご利用ください。

清瀬市内の特殊詐欺被害額  $\text{¥}32,164,860$

※被害額は、東村山警察署下清戸駐在所より聞き取り。



会話内容が自動録音されます。

### 対象

市内にお住まいで、65歳以上の方  
(1世帯1台限り)

### 問い合わせ先

清瀬市消費生活センター

☎042-495-6211

防災防犯課防犯係

☎042-497-1848

※最寄りの地域包括支援センターでも申請を受け付けています。



### 詐欺電話を予防するポイント

- あらかじめ留守番電話にしておく。
- 知らない電話番号に出ない。
- 自動通話録音機を設置する。
- 不審な電話は、迷わず110番。



REC



地産地消と地域のお困り事解決を図るため、清瀬産の旬の野菜などを移動販売します！

# 移動販売

旬の野菜・お米・牛乳・菓子パン・レトルト食品・お漬物・自家製ケーキ・お赤飯・手作りお惣菜etc...

日時：2022年1月26日(水)  
12:00~12:30 (小雨決行)

場所：コミュニティプラザ  
ひまわり 玄関前

問合せ：042-491-4500 (JA東京みらい清瀬支店)

## 感染性胃腸炎に要注意！！

感染性胃腸炎は細菌またはウイルスなどの感染性病原体による嘔吐、下痢を主症状とする感染症です。原因はウイルス感染が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。感染経路は病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

**アルコール消毒は新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスには効果がありますが、感染性胃腸炎の原因となるウイルスに対してはあまり効果がありません。**

新型コロナウイルス感染対策で日常的にアルコール消毒をされているとおもいますが、アルコール消毒に頼り切って、手洗いがおろそかになっていないでしょうか？

**食事、調理の前、トイレの後には石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。**

# 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」

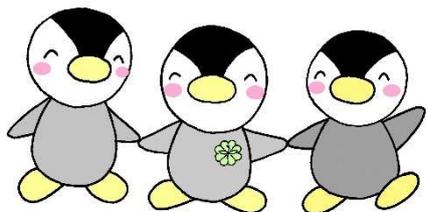
## ◆民生・児童委員ってなあに？◆

民生・児童委員は、妊産婦・赤ちゃんから高齢者まで、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は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の健全育成に取り組んでいます。

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

乗り越えたものが大きければ大きいほど、喜びもひとしおです。新年を皆様と迎えられることを大変うれしく思っています。素敵なことがいっぱい的一年になりますように。今年もよろしく願い致します。

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

新年のお雑煮。香川県出身の方によれば、当地では白みそ仕立てに、あんこ餅。さらに、具となる野菜は、丸く切る風習とのこと。すまし汁に、四角いお餅が身近な私にとって、いつか食べてみたい味覚であります。

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

## きよせ信愛地域包括支援センター

明けましておめでとうございます。私は、お正月といえば箱根駅伝です。お正月はゆっくりできましたか？  
本年も皆様にとって有益な情報をお届けしたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

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

あけましておめでとうございます。今年はコロナも落ち着いてこれまでのような生活が戻ってきてほしいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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



## ☆ふれあい合同連絡会開催しました☆

令和3年12月7日(火)に生涯学習センターアミューホールで、ふれあいネットワーク事業合同連絡会を開催しました。

ふれあい協力員として現在20名の方が協力員として登録していただいております。今回任命式を行いました。協力員の皆様、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

また、全国消費生活相談委員協会会員の池上純子さんより「特殊詐欺から高齢者を守ろう!」、防災防犯課職員より「清瀬市の防災対策について」の2講演ありました。詐欺被害を防ぐための対応方法、清瀬市の震災、風災対策など学ぶことができました。

ふれあい協力員、民生・児童委員、講演会では一般市民の方も加わり総勢40名参加していただきました。

