

ほうかつ

令和5年 1月号
No.51号 年2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

だより

清瀬市にある4つの地域包括支援センターでは、昨年度（令和3年4月～令和4年3月）の1年間で総合相談事業の受付がのべ11,328件ございました。多くの方に地域包括支援センターをご利用いただけており、大変ありがたいことだと思います。これまでも本紙「ほうかつだより」や市報、全戸配布チラシなど、様々な場面で地域包括支援センターのご紹介をさせていただきましたが、より多くの方にご利用いただけるように、あらためてご紹介させていただきます。

清瀬市地域包括支援センター
〒204-8511 清瀬市中里 5-842
電話番号 042-497-2082
受付時間 平日 8:30～17:00

各地域包括支援センターの総括的業務を行っています。

きよせ社協地域包括支援センター
〒204-0011 清瀬市下清戸 1-212-4
清瀬市コミュニティプラザひまわり内
電話番号 042-495-5516
受付時間 平日 8:30～17:00
担当地区 上清戸・中清戸・下清戸・元町

きよせ清雅地域包括支援センター
〒204-0003 清瀬市中里 5-91-2
特別養護老人ホーム清雅苑内
電話番号 042-495-1370
受付時間 平日 8:30～17:00
担当地区 中里・下宿・旭が丘

きよせ信愛地域包括支援センター
〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15
特別養護老人ホーム信愛の園内
電話番号 042-492-1850
受付時間 平日 8:30～17:00
担当地区 竹丘・梅園・野塩・松山

高齢者の方の総合相談窓口『地域包括支援センター』は2005年の介護保険制度改定をきっかけに誕生しました。2025年には団塊の世代の方全員が75歳以上となり、医療や介護のニーズが今以上に高まることが予想されています。重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることが出来るよう、おおむね30分以内に、医療・介護・予防・住まい・生活支援を包括的に確保していくシステムのことを『地域包括ケアシステム』といいます。この地域包括ケアシステムを充実させていくために地域包括支援センターは今後も活動して参ります。

新しい自転車のルール

知っていますか



警視庁では令和4年10月から自転車の悪質運転に対し、取り締まりを強化することになりました。自転車の交通マナー違反が増えている事が原因です。

今後は取り締まりを強化する「4つの行為」に関し、悪質な場合は刑事罰の対象となる交通切符、いわゆる赤切符の交付対象になりました。

具体的には、次の通りです。

▽信号無視 ▽一時不停止 ▽右側通行 ▽徐行せずに歩道を通行

交通切符を交付されると検察庁に送られて刑事罰の対象として扱われる上、一定の期間内に繰り返し検挙された場合は、講習の受講が義務づけられています。警視庁はこうした対策を通して自転車の適切な利用を促したい考えです。高齢者の自転車事故の原因としては1位「出会い頭の事故」、2位「右折時の事故」となっています。自転車事故は、決して他人事ではありません。身近な乗り物であるからこそ、ルールを守って運転しましょう。



知って  健康

2023年 脱・オーラルフレイル

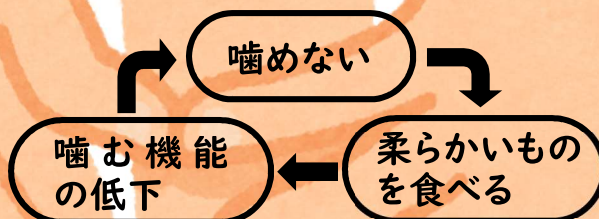
オーラルフレイルは、オーラル（口腔）+フレイル（虚弱）を合わせた言葉です。

食べこぼしや食事中のおせなどといった“ささいな衰え”から口の機能が低下し、話しづらくなったり出来なくなったりすることをいいます。

口や歯の健康を考える1年に!!

政府が「国民皆歯科健診」の導入を検討しているというニュース。昨年、報道などで耳にされた方も多くいるのではないのでしょうか。

口や歯の健康は、全身の健康にも深く関わっているとされています。歯科の健診を受けるなど、口の中の健康を考える時間も必要なことかもしれません。



こんな悪循環に陥っていませんか…?

こんな取り組みがあります、**きよせ**

主に75才以上を対象に、「清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト」を実施しており、健康状態に心配のある方の個別支援やフレイル予防の普及啓発に取り組んでいます。

元気でいきいきと暮らすために、市報やホームページなどで情報をチェックしてみてください。



令和4年12月10日(土)

第六小学校協力のもと、300名近い参加者の皆さんとの交流をテーマに、きよせエンジン(信愛地域第2層協議体)主催の『集まれ、落ち葉でお芋大作戦』を開催。多世代交流の場として、きよせエンジン、高齢者(介護予防の10筋トレ、きよとれ学校参加者)、大学生(日本社会事業大学、明治薬科大学)、小学生&保護者(三小・四小・六小・七小)、カラフルチーム(様々な課題を持っている方)で、集めた落ち葉で、焼き芋をするイベントを実施しました。

「楽しかった～」、「友達が新しくできたよ」と子供にも高齢者にも喜んでいただけました。



脳トレ元気塾へ参加してみませんか？

市ではおおむね65歳以上の方を対象とした運動と脳トレの楽しい「脳トレ元気塾」を実施しています。みなさまお気軽にご参加ください！

参加費用：1回200円（事前予約は不要）動きやすい服装でお越しください。



椅子に座って行う体操（中里元気塾）



みんなで脳トレ（中里元気塾）

問い合わせ先	日時	場所
ひまわり元気塾 ☎042-494-2800	毎週水曜日 90分 ① 午前10時15分～ ② 午後1時15分～	コミュニティプラザひまわり
しんあい元気塾 ☎042-492-1850	毎週木曜日 90分 午後1時15分～	特別養護老人ホーム信愛の園 (梅園2-3-15)
せいが中里元気塾 ☎042-495-1370	毎週木曜日 90分 午後1時30分～	中里地域市民センター

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」

◆新年を迎えて◆

民生・児童委員の任期満了、新任開始に伴い、昨年12月1日から新しく10人の民生・児童委員が仲間入りしました。

12月1日からの民生・児童委員については、昨年12月15日号の市報に掲載していますのでご覧ください。

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たち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。

本年もよろしくお願い申し上げます。



東京都民生・児童委員
*キャラクター
「ミンジー」です

清瀬市地域包括支援センター

「きよせ10の筋トレ」の体験会に参加させていただきました。一つ一つの動作を丁寧に行うことで、しっかり体に効いていることを実感できる素敵なトレーニングでした。少しでも興味を持たれた方は、是非お近くの生活支援コーディネーター(または地域包括支援センター)までお問い合わせください。

電話:497-2082
中里5-842

きよせ社協地域包括支援センター

毎日寒く、家に閉じこもりたくなるような季節ですが、体温調節を心がけ、この冬も乗り越えましょう！

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

令和4年10月より新たに松山地区を担当させていただきました。松山地区にお住まいの方々とも顔の見える関係を築いていけるように取り組んでいく所存です。よろしくお願いいたします。

担当:野塩・竹丘・梅園・松山
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

「元気塾」の取材で参加者の方々と一緒に体を動かしました。ストレッチをして身体が軽くなった気がします。まだ参加されたことがない方も是非一度、体験して欲しいです。

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



☆ふれあい合同連絡会開催しました☆

令和4年10月13日(木)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合同連絡会を開催しました。

講演会の前には、ヨガインストラクターによる椅子に座ったまま行う「チェアヨガ」で体をほぐすことができました。

講演会では、消費生活センターの消費生活相談員より「地域で見守ろう！高齢者が消費者被害にあわないために～清瀬市消費生活相談の現場から～」と題しました講演をしていただきました。昨今増え続ける消費者被害について、実際に起きている事例を交え具体的な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36名参加していただきました。

