



ほうかつ

令和5年秋号
No.52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

令和5年

シニアしっとく講座のお知らせ

清瀬市地域包括支援センターでは、毎年市民向けに高齢期に役立つ様々な情報を発信する講座を開催しています。令和5年度も全4回、高齢期の皆様が興味、関心のある内容で開催します。皆様ぜひともご参加ください。

| | 日時・会場 | 内容 | 講師 | 申込方法 |
|-----|--------------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|
| 第1回 | 9月25日(月) 14時～16時 けやきホール | 今考えよう 災害への備え | 清瀬市防災防犯課職員 社協ボランティアセンター職員 | 9月1日から清瀬市地域包括支援センターへ電話申し込み |
| 第2回 | 10月27日(金) 14時～16時 けやきホール | 金融犯罪の手口と対策 | 一般社団法人全国銀行協会 東村山警察署 | 9月1日から清瀬市地域包括支援センターへ電話申し込み |
| 第3回 | 11月24日(金) 14時～16時 けやきホール | 終活について(仮) | 金融広報アドバイザー | 詳細は市報11月1日号に掲載 |
| 第4回 | 12月予定 14時～16時 けやきホール | 施設の選び方(仮) | 調整中 | 詳細は市報11月1日号に掲載 |

講座のお申込み、お問い合わせは清瀬市地域包括支援センター（042-497-2082）までご連絡ください。

認知症サポーター知っていますか？

【認知症サポーターとは】

認知症を正しく理解し、地域に暮らす認知症の人やそのご家族に対してできる範囲でお手伝いする人

2005年、制度が始まり現在日本全国で約1300万人以上の認知症サポーターが活躍しています。



【認知症サポーターになるには】

90分の養成講座を受ける必要があります。受講資格や年齢制限なく無料で受けられます。清瀬市でも、自治会、企業、学校で講座実施しており、市内全ての小学校、中学校で講座実施しています。



【認知症サポーターの役割】

特別なことは必要ありません。一番の役割として、地域の中で正しい知識を持ち見守ること。



【認知症サポーター養成講座の内容】

- ① 認知症とはどのようなものか
- ② 認知症の症状
- ③ 認知症の診断・治療
- ④ 認知症の予防
- ⑤ 認知症の人と接するときの心がまえ
- ⑥ 認知症介護をしている人の気持ち
- ⑦ 認知症サポーターの役割



スマホ個別相談会 参加者募集！【事前予約制】

10月7日(土)10:00~12:00
きよせボランティア・市民活動センター
(上清戸2-6-10 きよせ幼稚園向かい)

「きよせスマホサポーター」が、高齢者の方のスマートフォン操作に関するお悩み解決を、ボランティアでお手伝いします。個別相談形式で、じっくりお話ができます。お気軽にご参加ください。

・電話のかけ方・切り方
・LINEの使い方
・QRコードの読み取り方
など、基本的な操作を丁寧に教えます！



持ち物 : ご自身のスマートフォン

参加費 : 無料

注意事項 : 通信料は自己負担になります。

機種変更に関する相談や、個人情報扱う相談などは対応しかねる場合があります。

申込み・問合せ : 042-491-9027 きよせボランティア・市民活動センター

地域をむすぶ

花のチカラプロジェクト 始まっています



清瀬第五中学校ときよせ社協地域包括支援センターでは、定期的に花を通じて生徒と地域住民の交流を続けています。春にはひまわり、冬前にチューリップ・ムスカリなど種をまき、見ごろに集まり鑑賞をしました。開催前には、生徒が描いたイラストを用いたチラシを作成し、近隣住民に呼びかけています。

活動が始まってからは、肥料の寄付や球根の寄付者の紹介を受けるなど、少しずつ「花のチカラ」を通じて交流の輪が広がっています。

お花が好きな方、関心のある方はぜひご連絡ください。



きよせ社協地域包括支援センター 042-495-5516

いいことたくさん！“共食”のすすめ

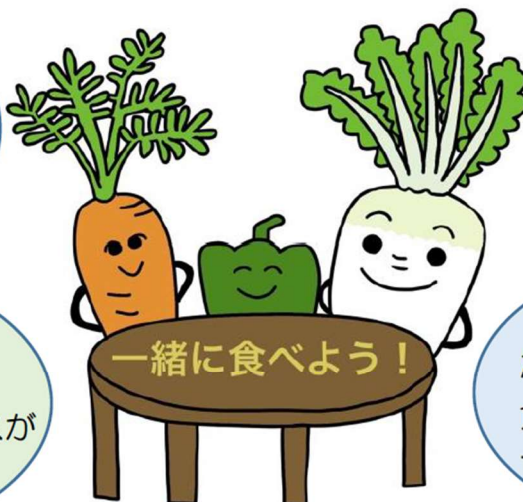
ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減ってきている現代。
だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

楽しみ

だれかと楽しく食事をする
と、心もからだも
元気になります！

健康

主食・主菜・副菜が
そろいやすく、栄養バランスが
ととのいます！



清瀬市オリジナル共食推進マーク

食品ロス削減

楽しい食事では食欲がわき、
食べ残しが減ることも
期待できます！

伝統

だれかと食べることで、
食文化を学ぶ機会にも。
マナーも身に付きます！

きよせ食ネットワーク会議

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」

◆駅頭啓発活動・パネル展示を実施◆

令和5年5月12日(金)、民生・児童委員の日に清瀬駅の北口・南口で、民生・児童委員の活動を紹介する駅頭啓発活動を行いました。一人で悩んでいる方や、言葉にならないSOSを発する方に地域住民が気付き、民生・児童委員に繋いで下さるようとの願いをこめて、民生・児童委員がオリジナルポケットティッシュを配布しました。

また、あわせて令和5年5月8日(月)から5月12日(金)にかけて、本庁舎1階「市民交流スペース」にて民生・児童委員活動のパネル展示を行いました。

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紹介したりします。

厚生労働大臣から委嘱された民生・児童委員は全国に約23万人、本市の民生・児童委員は、現在50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、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。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、安心して、ご相談ください。



パネル展示の様子

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

夏の暑さも少しずつ落ち着いてきて過ごしやすくなってまいりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、無理をせず、食事や睡眠などにお気を付けいただき、元気にお過ごしください。

電話：497-2082
中里 5-842

きよせ社協地域包括支援センター

オンライン上のつながりもあれば、「花」を通じたつながりもあります。様々な方法で、気持ちの良いつながりが地域に増えるといいなと思います。

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

今年の夏も暑かったですねみなさま、ご体調はいかがでしょう、秋は体調を崩す方が多くいらっしゃいます。睡眠、栄養をしっかりと規則正しい生活を心がけてお過ごしください。

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

今年の夏も猛暑が続きましたが皆様の体調はいかがでしょう？夏の疲れは出ていないでしょうか。涼しい秋の風が待ち遠しく、風を浴びて自然の中を散歩したいものです。

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