

ほっかつ

春が来た♪号
No.18 年4回発行
平成26年4月

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 高齢支援課
Tel. 042-492-5111
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

楽しいことを、探す春！！

厳しい寒さがぐっと和らぎ、過ごしやすくなりました。各地で桜の開花の知らせが届き、柳瀬川沿いも、ピンク色に彩られる季節ですね。冬の間はなかなか体を動かす機会がなく、外出も億劫になりがちです。冬の間すっかり体がなまってしまった…なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

清瀬市内には、下記の「よろず健康教室」の他、市民の方々が気軽に参加できる運動の団体、グループが沢山あります。それらは地域包括支援センターの窓口で配布している「清瀬市内で運動できる場所」にも記載されています。

春の訪れとともに身体も目覚めさせましょう。

よろず健康教室

お気軽にご参加ください！



軽体操・ストレッチ・
脳トレ等を行います。

場 所	日 時	名 称 等
中里都営8号棟団らん室	毎週月曜 10:30～ / 毎週金曜 10:30～	よろず健康教室 / 茶話会
清瀬市コミュニティプラザ ひまわり	毎週月曜 10:30～	よろず健康教室
竹丘老人いこいの家	毎週火曜 10:00～	よろず健康教室
中清戸中央老人いこいの家	毎週水曜 10:00～	よろず健康教室
中清戸地域市民センター	毎週金曜 9:00～	よろず健康教室
野塩老人いこいの家	毎週火曜 10:30～ / 毎週金曜 10:30～	よろず健康教室 / 茶話会
旭が丘老人いこいの家	毎週金曜 13:30～	よろず健康教室 / 茶話会
清瀬台田団地第一集会所	毎週月曜 14:00～	よろず健康教室
特別養護老人ホーム 信愛の園	第1・3月曜 13:00～15:00 第2・4水曜 13:00～15:00	よろず健康教室 うめのたけサロン

基本チェックリストの送付時期が変わります！

「基本チェックリスト」は健康状態を確認するための指針として、介護保険認定を受けていない65歳以上の方へ、誕生月を基準に6月から11月までの間に順次発送となります。

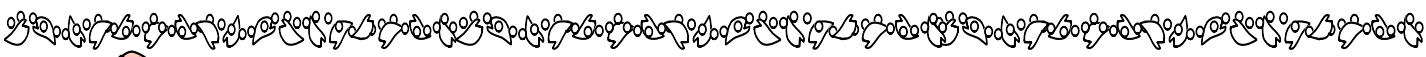
質問は日常生活での行動などに「はい」「いいえ」で答えていただくものです。

※昨年と比べ2ヶ月発送の時期が遅くなりましたのでご注意ください。

対象者の誕生月	基本チェックリスト 発送月
4・5月生まれ	6月
6・7月生まれ	7月
8・9月生まれ	8月
10・11月生まれ	9月
12・1月生まれ	10月
2・3月生まれ	11月

こちらのメモ欄に何か気になることがありましたら、ご記入ください。

基本チェックリスト		
No	質問項目	回答（いずれかに○をおつけください）
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対しての不安が大きいですか	1. はい 0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長と体重を教えてください	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の乾きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい 0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ



元気応援プログラムのご案内



「介護予防に取り組むことが望ましい」と判断された方には、地域包括支援センターから個別に介護予防事業（元気応援プログラム）のご案内をいたします。

はつらつ健康教室

集団で行う体操教室
ストレッチ体操やイス体操
を行い、楽しみながら運動
を覚えることができます。
お口の健康や栄養のアドバ
イスも行います。

いきいき体操クラブ

小グループで行う体操教室
痛みのある方や運動するこ
とが不安な方にも、マシン
やマットを使って理学療法
士などが個別対応します。
(送迎あり)

歯っぴー噛むカムクラブ

全身の健康を保つためにお
口の働き（食べる・噛むこ
と）や栄養について歯科医
師、歯科衛生士、管理栄養
士などの専門家から学べる
体験講座です。

包括職員は見た！！ “助けて詐欺”の現場を

市内某金融機関、午後2時過ぎ、2列しかない待合席の後部座席、2人の局員に挟まれるようにちょこんと座る80歳代くらいの女性。自然と耳がダンボになり、聞き入ると・・・「孫から電話がきて」『電車にかばんを忘れた。300万円を急いで都合してほしい』と。

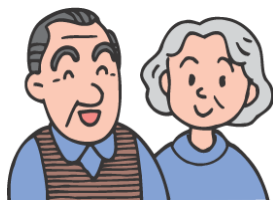
局員「それは典型的な詐欺の手口ですよ」。女性「そんなことは私もわかっています！でも、あの声は孫に間違いありません」。局員「お孫さんからはよく電話がかかってくるのですか？」。女性（小声で）「あまり・・・」。局員「その前の電話はいつごろでした？」。女性「半年前」。局員「では、今日しばらくぶりに突然の電話だったのですね」、女性（怒った声で）「でも、あの声は孫に間違いありません！」。局員「お孫さんへはこちらから電話しましたか？」、女性「していません」、局員「お孫さんの電話番号はおわかりですか？」、女性（怒った声で）「持ってないけど、家にはあります。なんなら一緒に家に来ますか！」と立ち上がる。局員がなだめて座らせるなどしていると、警察署の方が2人入ってきました。詐欺にあう一歩手前で防ぐことができ本当に良かった。

<教訓> かわいい孫、でも冷静に！

認知症サポーター出張講座、やっています！！

認知症サポーターとは、認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症サポーターになるには1時間30分程度の講座を受け、認知症について基本的なことを学んでいただきます。

市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていれば、地域包括支援センター職員が市内のどこにでも出向き出張講座を開催します。子ども向けの講座もできますのでお気軽にご相談ください。



認知症サポーター養成講座の開催のお知らせ

平成26年6月14日(土)午前10時～11時半

会場 アミューホール 定員70名

5/15より 清瀬市地域包括支援センターで受付開始



～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会

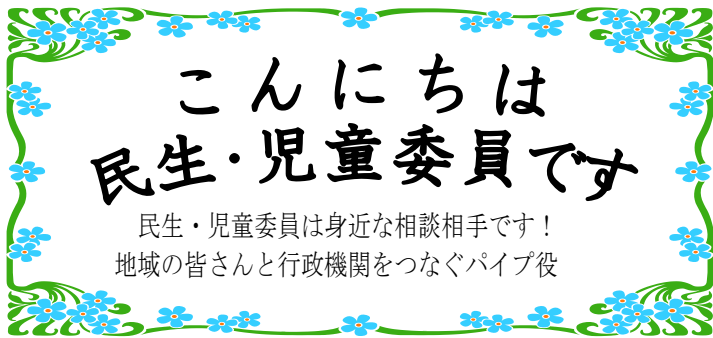


認知症高齢者を介護する家族の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

この会は今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。新規で参加される方も増えています。ご家族が参加しやすいよう日中と夜間に開催しています。出入りは自由ですのでお気軽にご参加ください。

《対象》現在、認知症高齢者を介護しているご家族など

日中開催 13:30～15:30	4月23日 (水)	6月25日 (水)	8月27日 (水)	清瀬市民活動センター (清瀬市上清戸2-6-10)
夜間開催 18:00～19:30	5月26日 (月)	7月29日 (火)	9月25日 (木)	消費生活センター (清瀬市元町1-4-17)



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！
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

5月12日は 民生・児童委員の日です!!

この「民生委員・児童委員の日」は、大正6年5月12日に民生委員制度の前身である、岡山県済世顧問制度が創設されたことを記念して定められました。

また、5月12日から18日までの1週間を民生・児童委員の活動を地域の皆さまに知っていただくための「活動強化週間」としてしています。

これに合せて、5月18日に都内の民生・児童委員1500人が新宿通りをパレードします。

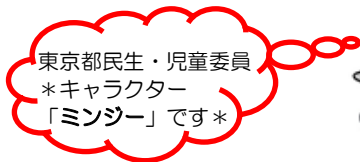
また、今年は、市役所のロビーで、日頃の活動や取り組みをご理解いただくために、パネル展示などのPR活動を考えています。

民生・児童委員がお待ちしていますので、市役所においての際は、ぜひ、お立ち寄りください。

新任の民生・児童委員は 勉強中です!

昨年の、12月1日から新しく民生・児童委員になった13人は、今、東京都などが開催する研修や勉強会に参加して、民生・児童委員についていろいろな事を学んでいます。

生活の中で何か困ったことがありましたら、気軽にご相談してください。



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

今年度も基本チェックリストの送付が始まります。昨年同様リストの下にメモ欄を設けました。何か伝えたいことがあればぜひご活用ください。お待ちしております。

担当: 中里/下宿/旭が丘
電話: 492-5111(586)
中里 5-842
清瀬市健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

お花の綺麗な季節になりました。お店に並ぶお花も綺麗ですが、外に出てタンポポやシロツメクサを見つけてみませんか。外出の楽しい季節です♪

担当: 上・中・下清戸/元町
電話: 495-5516
下清戸 1-212-4
清瀬市コミュニティプラザ内

きよせ信愛地域包括支援センター

清瀬で一番に春を告げる花「カタクリ」。種から育ち花が咲くまでに8年もかかるそうです。カタクリの里「中里緑地保全地域」、大切に守り育てていきたいですね。

担当: 松山/竹丘/梅園/野塩
電話: 492-1850
梅園 2-3-15
特養ホーム信愛の園内

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



清瀬市では、高齢者の方々が孤立することなく、住みなれた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるよう、ボランティアによる声かけ・見守り活動を行っています。

ふれあい協力員募集♪

事業の利用申請をした方や災害時要援護者台帳に登録している方など、見守りを必要とする方への訪問、声かけを行うボランティアです。月1~数回の訪問をお願いしています。

資格や年齢は不問。(市内在住・在勤・在学の方) 身近な地域でどなたにもできる活動です。参加してみませんか?

ふれあい協力機関募集♪

高齢者に対し、日常業務の中で声かけ・見守りを行い、心配な方がいたら支援センターにつなぐことをお願いしています。

事業のシンボルマーク(ステッカー)を店頭や車両などに貼っていただくことで、高齢者の見守りをしていることがわかり安心感を与えます。(現在市内に230カ所)



清瀬市

お申し込みは清瀬市地域包括支援センターまで
TEL: 042-492-5111(内線174)