

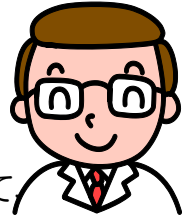
# ほづか

実りの秋、  
スポーツの秋!号  
平成 25 年 10 月吉日  
No.16 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 高齢支援課  
Tel 042-492-5111  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 感染症対策は充分ですか？！







毎年冬から春にかけて、インフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎の流行がニュースになりますね。まだまだ早いと思っていないですか。秋からしっかり予防をして、対策を万全におきましょう。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスによるもので、発熱などから 24 時間程度がもっとも感染力が高く、1 人の患者から 3 人に感染するといわれています。わずかな発症者から短期間に多くの人に感染します。

呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病、腎不全などのある方は、合併症をおこす場合がありますので、予防が必要です。突然の高熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの症状がでます。体力の弱い乳幼児や高齢者の方達には、致命的となるインフルエンザですので、十分な予防対策をしましょう。

### 予防 予防の基本は手洗い・マスク・予防接種

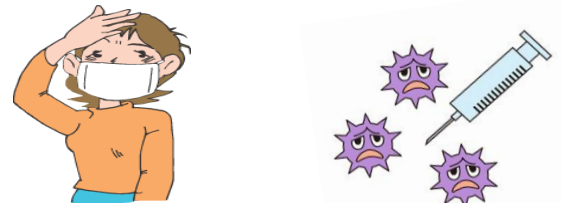
-  **手洗い** : ウイルスのついた手で、目や鼻や口を無意識にさわって感染するのを防ぎます。
-  **マスク** : インフルエンザにかかった人が、咳をしたときに放出するウイルスを含んだ飛沫の拡散を、マスクをすることで防ぎます。
-  **予防接種** : インフルエンザにかかった場合でも、ワクチン接種による免疫で、死亡や重症化を防ぎます。
-  **その他** : インフルエンザが流行している時は、人混みや繁華街への外出を控え、室内を適度な湿度（50-60%）に保ち、バランスのよい食事をとることが大切です。

### 流行



インフルエンザは流行性の感染症なので、人が多く集まる場所で一気に広がります。平成 22 年 9 月から翌年 8 月までの 1 年間に 2,255 件の感染事例があり、高齢者等が生活する社会福祉施設からも 136 件の報告がありました。例年 1~2 月に流行のピークがあります。

もし、かかってしまったら、早めに受診し十分な睡眠・十分な水分補給を心がけましょう。



## シニアしっとく講座

# 考えよう！老後の住まい～老人ホームの選び方～

介護が必要となった高齢者の「住まい」として最初に思い浮かぶ『老人ホーム』。しかし実際に入居しようとなると、どこに申し込んだらよいか迷ったり、費用がどれくらいかかるのか心配だったり、どれくらいの介護が受けられるのか？ 病気になって入院したら？ ……よく判らないことがたくさんあります。

今回の講座では介護保険で利用できる特別養護老人ホームと、有料老人ホームとの違いをご説明すると共に、老人ホームを選ぶ時のポイントについて判りやすくお話しします。自分が利用したい、家族に利用してほしい老人ホーム選びのために、一緒に老人ホームについて学びましょう。

※ 昨年3月・7月に行った講座内容と一部重複します。

日 時 : 12月17日(火) 14:00~16:00  
(13:30開場)  
会 場 : 生涯学習センター アミューホール  
講 師 : 社)全国有料老人ホーム協会 参与 松岡昭任氏  
定 員 : 80名  
申し込み : きよせ社協地域包括支援センター  
電話: 495-5516 受付開始は 11月15日から



## 動作法で学ぶ、認知症予防

体を意識的に動かすことで、認知症を防ぐ！！  
指導実技と理論で認知症を予防しましょう♪

日 時 : 11月9日(土) 13:30~15:00  
会 場 : 生涯学習センター アミューホール  
講 師 : 認知症介護研究・研修東京センター 中村考一先生  
定 員 : 50名 (動きやすい服装でご参加ください)  
申し込み : 清瀬市地域包括支援センター 電話: 492-5111 (586)

## 講座報告 「たまされないで！悪徳商法」



9月27日(金)生涯学習センター講座室にて“消費者被害のあれこれ、被害にあわないための知恵”を、コンユニットアクティのお2人と、清瀬市消費生活センター太田相談員による講座が行われました。

最近の手口は『金の押し買い』不用品をなんでも買いますと宣伝文句で自宅を訪ねて来ますが「ネックレスや指輪」を安い値段で買い取られる被害が出ています。ほかには『高金利の金融商品・未公開株セールス』。太田相談員からは「株式公開はかなり難しいため、未公開株といわれたら怪しいと思いきましょう」とお話がありました。

# ボランティア講座 キャラバン・メイト養成研修を実施しました

9月10日(火) コミュニティプラザひまわりにてキャラバン・メイト養成研修を開催しました。小学校の認知症サポーター養成講座のお手伝いをして下さるボランティアを育成するための研修に、24名の方が参加されました。

認知症を正しく理解し認知症の方やご家族を温かく見守る応援者を養成する講座に参加した方々は、体験学習等を通して楽しく研修を受講されました。



## 清瀬小学校認知症サポーター養成講座開催

10月2日(水) 清瀬小学校の4年生に認知症サポーター養成講座の出張講座を開催しました。1時間目は、記憶ボールの体験学習を行い、2時間目は講義を行い合計90分授業でキャラバン・メイトと共に楽しく学習しました。今年度は引き続き、清瀬第三小学校・清明小学校 清瀬第六小学校の合計4校の小学校で認知症サポーター養成講座を開催します。上記キャラバン・メイト養成研修にご参加いただいたメイトの方々にも積極的にご協力いただいています。



## ～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。最近は毎回初めて参加される方がいます。夜間の開催もあります。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	10月23日 (水)	12月18日 (水)	2月26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	11月15日 (金)	1月27日 (月)	3月18日 (火)	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

今年は、民生・児童委員の

改選の年です！！

民生児童委員の任期は1期3年になっています。  
今の民生・児童委員は平成22年12月1日に選  
任されていますので、今年11月30日で任期が  
終わりになります。

再任もできますので、すべての委員が替わるわ  
けではありませんが、年齢基準による退任も含め  
13人の委員が入れ替わることになりました。

民生・児童委員が地域の皆さんに信頼され、期  
待に応えるためには、住民生活の実態に即応した  
柔軟で機敏な行動力や新しい時代感覚などが強く  
望まれています。

このような事を念頭に、12月1日から新しい  
委員を含め51名（うち主任児童委員5名）が、  
引き続き地域の皆さんと行政の橋渡し役として務  
めて参りますのでよろしくお願い致します。

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

体を動かすのに気持ちの良い  
季節となりました。本格的な寒  
い時期となるとインフルエンザ  
などの感染症の季節です。今か  
ら対策していきましょう！

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

清瀬市社会福祉協議会から、  
今年もサロンマップが出来まし  
た。窓口やインターネットでも  
お配りしているので、ぜひ手  
にとってご覧下さい♪

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

秋晴れの日、空が青くとって  
も高く感じられますね。芝生化  
した小学校の校庭にトンボが  
舞っていました。芝生の上を跳  
ね回る子どもの姿も楽しそう。

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

# ふれあい

9月4日 アミューホールにて、立川市の大山自  
治会会長、佐藤 良子氏による講演会『大山自治  
会の魅力』を開催しました。

佐藤さんは女性初の会長として、嫌がらせなど  
の苦悩を乗り越えながら、積極的に自治会活動の  
改革をしてこられました。ユニークな発想と創意  
工夫にあふれる、その取り組みについてお話いた  
だきました。

120名近い方が参加されましたが、合間には  
笑いもあり、皆さん聞き入っておられて、佐藤会  
長からは人を惹きこむパワーが感じられました。

昔は当たり前にあった向こう三軒両隣の見守り、  
地域住民同士の支えあいについて考えていただ  
くよい機会になりました。



## 見守りボランティア募集

平成26年2月より、高齢者へ花の種を届け、  
お声かけする訪問活動が始まります。協力いた  
だけるボランティア（ふれあい協力員）を募集して  
います。市内在住・在勤・在学の方ならどなた  
でも。問い合わせ・申し込みは清瀬市地域包括支援  
センターまで。TEL:492-5111（内線174）