

ほっかぽん

実りの秋、
スポーツの秋!号
平成 26 年 10 月
No.20 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 042-497-2082(直通)
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

秋です！今から備える冬対策

秋晴れの中、紅葉を楽しみながらのウォーキングは気持ちが良いですね。夏に暑くてできなかった運動や体操を積極的に行い、凝り固まった身体をほぐしましょう。そして冬を健康に過ごすための対策を始めましょう。



対策は

 寒さ：冷え防止の鍵は首！マフラーは外に出る前にしっかり巻いて温まった空気が首元から逃げないようにし、服は重ね着（2～4枚）で暖かい空気の層を作りましょう。

 乾燥：肌がカサカサになってからでは遅すぎます。皮膚表面の小さな割れ目から病原体が入り込むことがあります。秋から乾燥しやすい部分の保湿に気をつけましょう。

 脱水：暖房がきいた部屋は乾燥が進み汗をかかなくても自然に身体の中の水分が奪われていきます。脱水症状になると肺炎や脳梗塞を起こしやすくなります。こまめに水分補給を！

シニアしっとく講座

今日も元気に朝イチ体操

～寝ながらできる腰痛予防ストレッチ～

介護中のご家族から腰痛の悩みをお聞きすることがよくあります。今回の講座では布団の上でできるストレッチをご紹介します。朝、固くなった筋肉をほぐすとお通じも良くなり、朝食もおいしく食べられ一日が快適に過ごせます。現在介護をしていない方の参加も歓迎します。ストレッチを朝の習慣にしませんか。

日 時	平成 27 年 1 月 18 日(日) 10 時～12 時
講 師	介護予防運動指導員 土屋テル子氏
場 所	信愛ふれあいホール (清瀬市梅園 2-3-15 信愛の園 2階)
定 員	20名
持 ち 物	動きやすい服装、タオル、飲み物 (会場に更衣室はありません)
申し込み	1月5日(月)より電話にて受付開始 きよせ信愛地域包括支援センター 492-1850



ボランティア育成 キャラバン・メイト養成研修を実施しました

8月27日（水）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、18名の方が参加されました。

今後、小学校でのサポーター養成の手伝いだけでなく、下記講座『高齢者とのコミュニケーション』や『シニアしっとく講座』等でもご活躍いただきたいと考えております。ふるってご参加ください。

講義

10:00~12:00

グループワーク

13:00~14:15

実技演習

14:30~16:30



講義風景



実技演習風景

シニアしっとく講座 「高齢者とのコミュニケーション」報告!!

9月24日（水）健康センター会議室に、ボランティアのキャラバンメイトが“喫茶ほのぼの”を開店して、認知症グループホームの皆さんと受講生、総勢34名で喫茶体験を行いました。



体験前オリエンテーションではグループホームゆうゆ、森田ホーム長より「目線を合わせて話すこと、ゆっくり返事を待ってあげて」など、対応のポイントについてお話がありました。

「外に出てお話ができうれしい」と高齢者の方から「認知症への偏見があったが、考えを改めることができた」と受講生から感想が寄せられました。



シニアしっとく講座

7月6日(日)ふまねっと運動講座を開催しました

ふまねっと運動は、ネットを用いて、音楽に合わせて歩行のバランスを養うことで、物忘れなどの認知機能の改善を目的に行われています。当日は清瀬市から 24 名の方が参加しました。慣れない動作に戸惑いながらも講師の皆さんと「笑顔でいい汗」をかいて受講されていました。

グループや自治会でふまねっと運動を体験したい方、講師（ボランティア）を派遣します。清瀬市地域包括支援センターにご連絡ください。お待ちしております！



ふまねっとサポーター養成講座

体験者は語る！

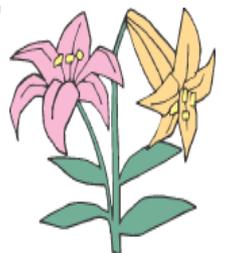
9月6日(土)東村山地域福祉センターで行われた「ふまねっとサポーター養成講座」に参加してきました。「ふまねっと」とは、リズムに合わせて床に置いたネットを踏まないようにして歩く運動です。これが意外と難しく、ネットを踏まないように足を上げながら、リズムや歌に合わせて歩く!! 単純なようで、自然と頭と体を同時に働かせる、理にかなった運動であると感じました。「失敗しても気にしない」という雰囲気の中で、失敗してもみんなであいながら「大丈夫、気にしないで！」と声を掛け合いながら楽しく運動する事ができました。難しい運動ではなく、誰でも楽しくできる運動なので、今後ますます皆様に知っていただきたいです



～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。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	12月17日 (水)	2月25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21日 (金)	1月26日 (月)	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

臨時福祉給付金の 申請はお済みですか！！

7月の「ほうかつだより」でご案内しました、臨時福祉給付金を受け取るには申請が必要です。

申請期間（平成27年2月9日）を過ぎてしまいますと、申請を受け付けることができません。

受け取り忘れのないように、まだお済みでない方は期間内に申請をお願いします。

臨時福祉給付金の支給対象と思われる方には、すでに申請書を送付しています。

給付金の対象者は、

平成26年1月1日現在、清瀬市の住民であった方で、平成26年度分の市民税（均等割）が課税されていない方のうち、課税者の被扶養者になっておらず生活保護等の受給者でない方です。

わからない事がありましたら、地域の民生・児童委員にご相談いただくか、清瀬市役所社会福祉課【042-492-5111 内線205】に連絡してください。

今月19日に開催された、きよせ市民まつりにはじめて、あの「ミンジー」が参加しました。みなさん、ミンジーに会えましたか？！

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

秋は紅葉など様々なイベントがあります。風邪を引きやすい季節なので無理をせず、自分のペースで秋を堪能しましょう。

担当: 中里/下宿/旭が丘
電話: 497-2082(直通)
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

11月8日(土) 10~14時(※雨天決行)に、「きよせふれあいまつり」が開催されます。

食べて・見て・楽しむので、ぜひふるってご参加ください♪

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

天高く馬肥ゆる秋。しっかり食べてしっかり運動しましょう。シニアしっとく講座では様々な運動を提供しています。皆様、ぜひご参加ください。🍁

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

ふれあいの種まきプロジェクト

今年2月より、災害時要援護者の登録をしている高齢者世帯を対象に、ふれあい協力員、民生・児童委員が訪問し、お声かけをする活動を行っています。ふれあいネットワークの案内のほか、花や野菜の種をお持ちし、ご希望される方にお渡ししています。

これまでに440世帯を訪ね、半数以上の方と顔を合わせてお話しすることができました。「ありがたい」と喜びの声もいただいています。また、困りごとや不安の声があれば、支援センターが相談を受け、情報提供やサービス利用の支援を行っています。自ら相談窓口に行くことが難しい方にとっては、協力員の訪問活動がその方の相談のきっかけとなります。今後も各地域で行っていきたいと考えています。

住民同士の見守りや支えあいは、災害時のみならず、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らしていくための重要な取り組みです。



見守りボランティア募集

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:497-2082(直通)