

ほっかひ

今年もゴーゴ号♪
No21 年4回発行
平成27年1月吉日

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
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

新年あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。昨年中は地域包括支援センターの活動に対しまして地域の方々をはじめ福祉・医療関係者の皆様にご支援を頂きありがとうございました。

さて、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けまして、地域包括ケアシステムの構築が急がれております。市としましても平成27年度からの清瀬市高齢者保健福祉・第6期介護保険事業計画では、健康づくり・介護予防、認知症対策などを引き続き推進するほか医療・保健・福祉の“多職種”が連携強化することを重点施策として掲げています。この第一歩として今年、清瀬の特徴を生かし地域の方々や医療・福祉サービス事業者の皆様と「顔の見える」関係づくりを一層進めていきたいと思っております。

今年、介護保険制度改正の対応と合わせ「地域包括ケアシステム」の中核機能として益々地域包括支援センターの役割は大きく、皆様の期待に応えられるよう、昨年以上に頑張りたいと思っております。皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げますとともに、今年が皆様にとりましてよい年でありますよう、お祈り申し上げます。健康福祉部長 小山利臣

みんなで知って、みんなで注意！

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染していると言われています。インフルエンザ予防啓発キャラクターのマメゾウくんとアズキちゃんがインフルエンザの疑問にお答えします。

Q1、風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの症状	38℃以上の熱やせき、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも

Q2、どうしてインフルエンザにかかってしまうの？

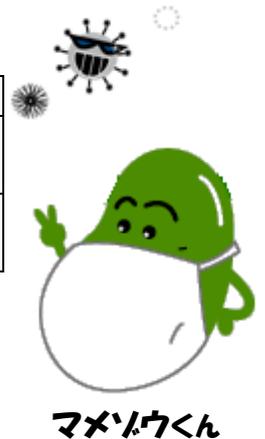
「せき」や「くしゃみ」の飛沫が口や鼻から吸い込まれたり、感染した人が触れたもの（ドアノブやスイッチなど）を介して感染します。

Q3、どうやって予防したらいいの？

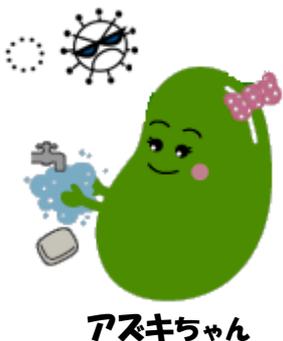
人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いをしましょう。ドアノブや手すりなどに触れることで、自分の手にもウイルスが付いてしまう場合があります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、まめに手を洗いましょう。

Q4、インフルエンザかも？と思ったら？

発熱、せきやのどの痛み、全身のだるさがある場合には早めに病院に行きましょう。周りの人にうつさないよう、マスクをしていくとよいでしょう。



マメゾウくん



アズキちゃん

脳力アップ塾 脳トレと軽体操と…6ヵ月の教室で仲良くなりました!

脳力アップ塾を6月2日～12月2日の火曜日(全25回コース)、旭が丘分譲団地集会室で行いました。参加者からは「メリハリのある生活が送れた」「久しぶりに会う娘からカツゼツが良くなったと言われた」「友人が出来た」といった感想が寄せられました。

この教室は、くもん学習療法センターの教材を使用して前頭葉前頭前野(ぜんとうようぜんとうぜんや)の血流を良くすることで「**認知症の予防**」、集団活動により「**仲間づくり**」「**社会参加**」を目指しました。参加された方々の多くは、火曜日が待ちどおしいとおっしゃっていました。



くもん式脳トレで学習



軽体操も頭を使って



会話も弾みます♪

シニアしっとく講座

「超高齢社会において、あなたの力で創めること」

10年後(2025年)
あなたは何歳になっていきますか?



消費税の増税が先送りになり、年金をはじめ、医療保険・介護保険など、社会保障制度変革が遅滞する予測です。

この国の問題(子どもが少ない)に、自分が変わること社会制度を再考する、一人ひとりの取り組みが必要になっています。

地域福祉研究や厚生労働省の審議会などで活躍中の石山麗子氏を講師に迎え、現在の状況と地域包括ケアシステムについて分かりやすく解説します。

日時 1月29日(木) 13時30分～16時

場所 コミュニティプラザひまわり 2階 会議室1

定員 60名

申し込みは・清瀬市地域包括支援センター
497-2082(直通) 島崎まで

予告

石山麗子氏の講演 第2弾! 3月11日(水)アミューホールにて

いま、知っておきたい終活

最近『終活』や『エンディングノート』という言葉が、テレビや新聞などで目や耳にすることがよくあるかと思えます。今回のしっとく講座では、きよせ権利擁護センターと、きよせ社協地域包括支援センターの共同開催で、さくら司法書士事務所の志村 理氏をお招きし、成年後見制度・相続・遺言の概要やエンディングノートの活用法などについてお話いただく予定です。

「“老いの準備”といっても、いったい何からはじめれば、...。」「エンディングノートと遺言書に違いはあるの?」「自分の判断能力が不十分になったり、もしもの時にはどうすればいいの?」等々…これを機に、心配事を解消してみませんか?これからの人生をより良く充実したものにするためにも、終活について学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしています。

※内容は一部変更になる場合があります。

- ◆ 日時 … 平成27年3月6日(金) 18時30分~20時30分
- ◆ 会場 … 生涯学習センター7階 アミューホール(定員70名)
- ◆ 申し込み、問い合わせ先 … ※2月2日より申し込み受付開始
きよせ権利擁護センター 電話 042-495-5573



小学校認知症サポーター養成講座開催

5月29日清瀬小学校4年生、6月17日清明小学校4年生、10月22日芝山小学校4年生、12月1日・2日清瀬第六小学校5年生に認知症サポーター養成講座を開催しました。1時間目は、記憶のつぼ体験学習、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。

講座受講後の感想文には「この病気についてしっかりと分かったので、いろいろな手助けをしたいと思います。」等と、積極的に学んだ事が書かれています。

市民ボランティアのキャラバン・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

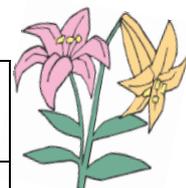
認知症高齢者を介護する家族の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

この会は今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。参加された方から「ここに来ると辛い気持ちをきいてもらえてほっとする。ゆりの会と聞くと優しい気持ちになれる。」と感想もいただいています。

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	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	1月26日(月)・3月17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

緊急情報シートを 配付しています!!

＜救急情報シートの使い方＞

①ご自分のかかりつけ医、服用している薬などの医療情報や、緊急時の連絡先などを書いて、冷蔵庫等にはっておきます。(シートは2枚がさねになっています。「困った時の連絡先」は目隠し用です。)

②同封の丸いシールは、玄関ドアの内側にはります。(救急隊の目印になります。)

③地震や火災などの万が一の時に、駆け付けた支援者は、この救急情報シートを見ることで、迅速な救命活動ができます。

地域の民生・児童委員が、この救急情報シートを持って、みなさんのお宅に伺うこともありますので、よろしく願いいたします。

昨年10月に開催された、きよせ市民まつりに、はじめて「ミンジー」が参加し、青空の下、たくさん子ども達に囲まれながら行進しました。

今年も参加しますので、「ミンジー」に会いに来てください。



*東京都民生・児童委員連合会
キャラクター「ミンジー」です*

ふれあい

【ふれあい訪問活動!】

11月にふれあい協力員と民生・児童委員が、上清戸地区、中里地区、竹丘地区で災害時要援護者台帳に登録されている高齢者を対象に、「声かけ・見守り訪問活動」を実施しました。

今回は128世帯を訪問し、71名に顔を合わせてお話しすることが出来ました。インフルエンザ等の感染症が流行する時期ということもあり、マスクを配付し注意を呼びかけました。不在のお宅には、事業のPRを目的にチラシを投函しました。

今後もこのような訪問活動を続けていきたいと考えています。

ふれあいネットワーク事業を利用しませんか?



清瀬市では、65歳以上の一人暮らしや高齢者のみ世帯の方を対象に、ふれあい協力員が、月に1~2回訪問や、外から様子を見守るという活動をしています。

「一人暮らしで不安」
「時々様子を伺って欲しい」
「近くに住むあの人が心配…」
「ボランティアとして活動してみたい」
など...

ございましたら

清瀬市地域包括支援センターにご連絡下さい!

TEL: 497-2082 (直通)

清瀬市地域包括支援センター

2015年が始まりました。清瀬市では様々なイベントを今年度も開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

担当: 中里/下宿/旭が丘

電話: 497-2082

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

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!今年もよろしくお願いいたします。

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

寒い冬でも運動は大切。晴れた日にはウォーキングをしてみませんか。大きな大根の葉や白菜など畑の作物を眺めるのもまた楽しいですね。☀

担当: 松山/竹丘/梅園/野塚

電話: 492-1850

梅園2-3-15

特養ホーム信愛の園内