

# ほっかい

春よ、来い♪号  
No.22 年4回発行  
平成27年4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 地域包括ケア推進課  
TEL 042-497-2082  
〒204-8511 清瀬市中里5-842

# だより

## 地域包括支援センターが4ヶ所になります！

これまで清瀬市では、3ヶ所の地域包括支援センターが設置されていましたが、今後、より身近な場所での相談や対応が出来るよう、平成27年4月より「きよせ清雅（せいが）地域包括支援センター」を新しく開設することになりました。また、地域包括支援センターの新設に伴い、担当地域の変更や、受付時間が統一されました。

お困りのことがあればお気軽にご相談ください。今後とも地域包括支援センターをよろしく願います。

### 清瀬市 地域包括支援センター

〒204-8511  
清瀬市中里5-842  
清瀬市健康センター内

電話：497-2082

受付時間：平日8時30分～17時00分

担当地域：松山

### きよせ清雅 地域包括支援センター

〒204-0003  
清瀬市中里5-91-2  
特別養護老人ホーム 清雅苑内

電話：495-1370

受付時間：平日8時30分～17時00分

担当地域：中里・下宿・旭が丘

### きよせ社協 地域包括支援センター

〒204-0011  
清瀬市下清戸1-212-4  
清瀬市コミュニティプラザひまわり内

電話：495-5516

受付時間：平日8時30分～17時00分

担当地域：上清戸・中清戸・下清戸・元町

### きよせ信愛 地域包括支援センター

〒204-0024  
清瀬市梅園2-3-15  
特別養護老人ホーム 信愛の園内

電話：492-1850

受付時間：平日8時30分～17時00分

担当地域：竹丘・梅園・野塩



## 介護予防事業

# 「カラオケと運動で脳トレ」に参加しましょう～！！



懐かしの歌謡曲など、リズムに合わせて楽しい運動... ハイタッチ！！  
 どころが変わったかな?... アハ体験で脳に刺激を！！  
 初対面の人同士だって楽しい元気塾「カラオケと運動で脳トレ」は市内3箇所  
 から毎週開催。市報きよせ（4月1日号）と同時配布の「介護予防事業のご案内」  
 をご覧ください（予約なしで参加できます。）



## サポーター育成事業

# お喜楽貯筋クラブ参加者&サポーター募集中！！

5月22日（金）からお喜楽貯筋クラブを開講します。この講座は関節や筋肉を意識して使うウォーミングアップから始まり、軽い筋トレなどを行いながら最終的には自分にあった正しい歩き方を習得する講座となります。この講座にご参加いただける方を大募集（先着順）しております。お気軽にお問い合わせください。また、この講座では、上記クラブに参加しながら清瀬市内の他の介護予防事業に運営側で参加していただくサポーターも募集しています。是非とも、皆さんの御力を貸してください。

日程	5月2日 ※サポーター・参加者	オリエンテーション
	6月5日～3月18日 ※サポーター・参加者	講座(全40回)
	5/29・9/1・2/2 ※サポーターのみ	サポーター講座
参加費	2,000円(参加者) 1,000円(サポーター)	
予約開始日	4月3日～(先着順)	
問い合わせ先	清瀬市地域包括支援センター 042-497-2082	

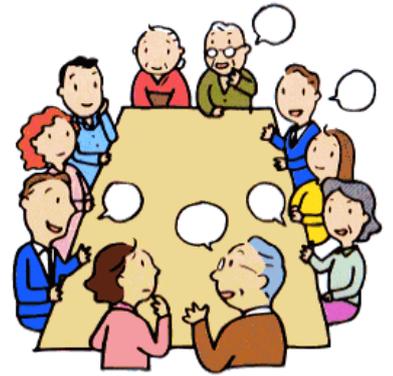


# つながろう「地域の円と縁」円卓会議

コミュニティはぐくみ円卓会議をご存知ですか？

地域の皆さんが集まり、同じテーブルに着いて、課題や困りごとなど顔を寄せ合って話し合うことで、地域のつながりも生まれ解決へのアイディアが出てきます。すでに活動が活発な、六小地域や七小地域では地域のイベントを通じて絆を強めています。

お住まいの地域で開催される「円卓会議」に参加してみませんか？  
開催については企画部企画課 497-1803 までお問い合わせ下さい。



## 小学校認知症サポーター養成講座開催



平成26年度は清瀬小学校4年生、清明小学校4年生、芝山小学校4年生、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、記憶ボールの体験学習、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も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。

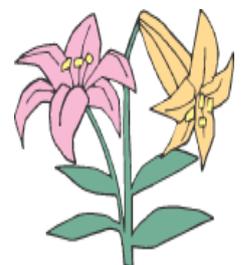
この会は今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。参加された方から「ここに来ると辛い気持ちをきいてもらえてほっとする。ゆりの会と聞くと優しい気持ちになれる。」と感想もきかれています。

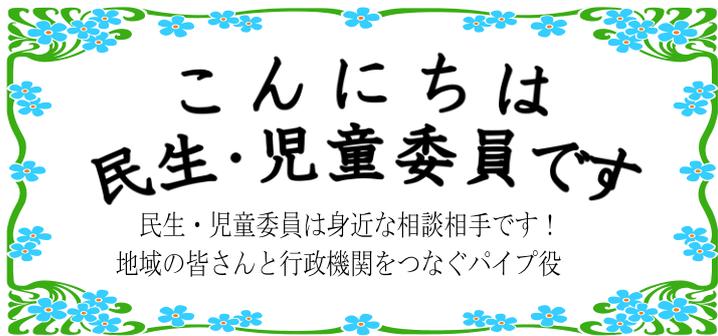
出入りは自由ですのでお気軽にご参加ください。

平成27年	4月22日(水)
	6月24日(水)
	8月26日(水)
	10月21日(水)
	12月16日(水)
平成28年	2月24日(水)

時間  
13:30 ~ 15:30

場所  
清瀬市民活動センター  
(清瀬市上清戸2-6-10)





# 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

## 立科町の民生・児童委員さんが 清瀬市を訪問されます！！

長野県の立科町には、清瀬市の保養所があり、以前から交流がありました。

また、最近では、災害時の相互応援協定や友好交流都市協定などの協定を結んでいます。

このようなこともあり、このたび立科町の民生・児童委員さん23人が、お互いの交流を深めるために訪問されることになりました。

交流会では、立科町と清瀬市の民生・児童委員活動についての、やりがい、苦労していること、担当地域の状況等の情報交換を通して、お互いの交流を深めたいと考えています。

また、機会があれば、清瀬市の民生・児童委員協議会として、立科町に伺いたいと思います。

## 清瀬市民生・児童委員協議会の 市の事務局が変わりました！！

4月1日から、事務局の課・係名が、社会福祉課 社会福祉係から地域包括ケア推進課 福祉総務係になりました。

場所は、いままで通り、健康センターの1階です。



\*東京都民生・児童委員連合会  
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

出会いの春♪  
包括支援センターも1ヶ所増え、新たな出会いがあります。4包括、一丸となって頑張りますので、よろしく願い致します。

担当:松山  
電話:497-2082  
中里5-842  
健康センター内

## きよせ社協地域包括支援センター

春になり、たくさんの方が咲く季節になりました。散歩がてら、お花見にでも出かけてみませんか。気持ちの良いものですよ♪

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みわり内

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



## 利用しませんか？ ふれあいネットワーク事業



清瀬市では、高齢者ふれあいネットワーク事業を展開しています。みなさんでご近所付き合いを見直して、ふれあいの輪を大切にしませんか？

## どんな方が利用しているの？

### 清瀬花子さんの場合

花子さんは88歳。

10年間一人暮らしを続けているがここ1年は外出も減ってきた。

民生委員さんの紹介でふれあいネットワーク事業に登録。ふれあい協力員の見守りを受ける。

ある日、昼間はいつも開いているはずの雨戸が閉まりっぱなしで協力員が異変に気付く。連絡を受けた民生委員と包括支援センターの職員が訪問し、自宅で転んで動けなくなっていた花子さんを発見。家族に連絡し、病院へ救急搬送。今は治療を受けてご自宅での一人暮らしを再開している。



## 申込はどうしたらいいの？



地域包括支援センターへお電話下さい。ご自宅にお伺いして説明させていただきます。お問い合わせだけでもお気軽にどうぞ。

## 清瀬市地域包括支援センター

## きよせ社協地域包括支援センター

## きよせ信愛地域包括支援センター

## きよせ清雅地域包括支援センター

春うらら、陽気に誘われて出かけてみませんか。道端のたんぽぽ、畑の菜の花、公園のチューリップ、新緑が揺れる木々、心ものどかになりますねえ。

担当:野塩・竹丘・梅園  
電話:492-1850  
梅園2-3-15  
特養老人ホーム信愛の園内

平成27年4月より新たな包括支援センターとして開設しました。介護に関するお困り事など、お気軽にご相談ください。

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