

ほわかつ

暑さに
負けるな!号
No.23 年4回発行
平成27年7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

今年はどうな夏？

異常気象での雨水や土砂崩れなどの被害が日本各地から報じられていますが、今年の夏はどうなるのでしょうか。昨年東京の8月前半の平均気温は33.4度を記録しました。これは平年の31.1度を大きく超え、まさに猛暑といえる夏でした。

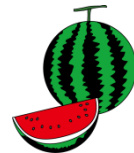
今年の夏は報道によると昨年よりは過ごしやすそうな印象があります。しかし、異常気象は増加の一途をたどっています。暑さもそうですが、ゲリラ豪雨などにも気をつけて夏を乗り切りましょう。

夏バテ？ 実はプチ熱中症かもしれません。

「熱中症によって意識不明で救急車で運ばれた」なんてニュースをよく目にしますね。みなさんご自分には関係ないと思っていませんか？実は重症なものばかりが熱中症ではありません。めまい、気分が悪い、食欲がない等はつつい夏バテかな？と思いがちです。しかしそれは軽度の熱中症つまりプチ熱中症の可能性もあります。夏バテと決める前に熱中症を疑うことも必要です。



熱中症予防の5カ条



その1 暑さを避ける



室温が28度を超えるようなら冷房を入れましょう。外出は気温の高い時間を避けましょう。

その2 まめな水分の摂取



身体から水分が失われると体温は上がりやすくなります。

その3 熱中症情報チェック



天気予報を参考にして注意しましょう。

その4 質の良い睡眠をとる



睡眠不足の状態では体力もですが、判断能力も低下し正しい判断ができなくなることもあります。

その5 集団生活の場では
お互いに声掛け



「暑い日は水分を摂りましょうネ！」や「今日は日差しも強いし、お出かけは短めにしましょう」など声をかけ合ひましょう。



冷やしタオルでさっぱり



人は汗の水分の蒸発による気化熱で熱を身体から逃がしています。同様に冷たいタオルで腕や首を拭くことで熱を逃がす事もできます。よく冷やしたタオルではより熱を逃がすことができます。お出かけの際は凍らせたタオルをカバンに入れておくと良いかもしれませんね。



脳力アップ塾「杜事大クラスが誕生！」



昨年のクラス（旭が丘クラス）では、参加者の方が仲良くなって、その後も連絡をとりあっています。お知り合いの方も増える楽しい講座です。

大学で脳トって素敵！（^▽^）

旭が丘クラス（火曜）
松山クラス（水曜）
杜事大クラス（木曜） } 3クラスに
増えました♪

広ーいキャンパスに高齢者と学生が楽しく語り合う…市役所の職員の願いだと聞いたけど…。事業の帰りはクラスの仲間と一緒に学生食堂でおいしいお昼を食べようかな…。

★詳細は4月1日配布の「介護予防事業のご案内」の『1. 脳力アップ塾』をご確認ください。★

「見守り」と「気づき」で高齢の方々の消費者被害を防ぎましょう！

きよせ清雅地域包括支援センター担当地区のふれあい協力員のブロック会議で、消費生活相談員の講師を招き、高齢者を取り巻く消費者被害についての講義を受け、詐欺の手口や、クーリングオフのやり方など、大変参考になるお話を伺いました。

その中で解説いただいた、地域の認知症等高齢者が消費者被害を地域で早期発見するための気づきのポイントを独立行政法人国民生活センターがまとめているのでご紹介します。ご家族、民生・児童委員の方、ケアマネジャー等の介護保険サービス事業者の皆さん、ふれあい協力員等の地域住民の方で、認知症等高齢者を見守っていく体制を整えていきましょう！

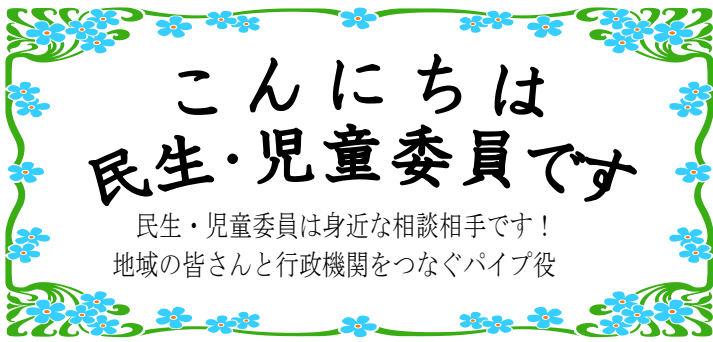
【住まいの様子】

- 不審な契約書、請求書などの書面や、宅配業者の不在通知などはないか。
- 不審な健康食品やカニなどがいないか。
- 新品のふとんなど、同じような商品が大量にないか。
- 屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡がみられないか。
- 通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にないか。
- 複数社から配達された新聞や景品類などがいないか。
- 不審な業者が出入りしている形跡はないか。

【高齢者本人の言動や態度など】

- 不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないか。
- 生活費が不足するなど、お金の困っている様子はないか。
- 預金通帳などに不審な出金の記録はないか。





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

パネル展・啓発パレード
を実施しました！！

5月11日～15日、市役所1階ロビーで民生・児童委員の活動を紹介するパネル展を行いました。4回目の今年は延べ850人の市民の皆様にご覧いただき大盛況でした。期間中は、民生・児童委員が来庁者にお声掛け・グッズ配付・アンケート調査を行いました。

また5月17日には、東京都民生・児童委員普及啓発パレードが行われました。晴天に恵まれ大変暑い日でしたが、新宿通りをはつらつと行進し、沿道の観客から声援を受けました。こうしたイベントを通して、地域の皆様ともっと交流できたらと思います。

臨時福祉給付金の申請が始まります！

今年度も、消費税率の引き上げに際し、所得の低い方々への負担の影響を考慮して、臨時福祉給付金が支給されます。8月上旬に、臨時福祉給付金の支給対象となる可能性のある方に、申請書を送付します。わからないことがありましたら、臨時給付金専用コールセンターまでご連絡ください。(0120-999-334)市のホームページにも掲載しています。

*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

日差しも強く、外出するのが億劫な季節ですが、暑さに負けない健康な体作りの為にも、是非脳トレ元気塾やよろず健康教室等をご利用ください！

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

清瀬にはいたる所に野菜の販売所があり眺めているだけでも楽しくなります。おいしい野菜をバランス良く摂って夏を乗り切りましょう！

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ひまわり内

きよせ信愛地域包括支援センター

夏は暑すぎてしまうと、自宅に閉じこもりたくなりますね。クーラーを上手く使いながら水分をとりつつ、ご自宅の中で体を動かすと夜ぐっすり眠れますよ。

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

きよせ清雅地域包括支援センター

今年も夏が到来！例年にも増して暑い日が続きます。水分補給、適度な休息を心がけ、熱中症予防を心がけましょう。

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

ふれあい



ふれあいネットワーク事業

皆様の力を貸してください！

現在活動中のふれあい協力員の皆さんが任期満了を迎えます。引き続きご協力いただける方に加え、新たにふれあい協力員として活動していただける方を募集します。

(任期は平成27年11月1日より3年間)

ふれあいネットワーク事業って？

地域全体で、高齢者に対する声かけ、見守りを行い、高齢者の安否を日常的に確認し、援助が必要と思われる高齢者を発見した時に迅速に対応できる体制を確保します。それにより、高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した生活を継続できるように支援することを目的としている事業です。



ふれあい協力員ってどんな人？

見守りや訪問、声かけ活動を行ってくれる地域のボランティアの方々です。民生・児童委員や地域包括支援センターと協力して活動を行っています。

協力員になるためには？

年齢、経験等の要件はありません。地域での高齢者の見守りや声かけのボランティア活動をしてみたい！という方は

清瀬市地域包括支援センター (497-2082)

へご連絡下さい。興味のある方は、まずお問い合わせだけでもお待ちしております。