

# ほっかつ だより

春が来た♪号

No.14 年4回発行

平成25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 高齢支援課

TEL 042-492-5111

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

春暖の候、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。柳瀬川沿いの桜が綺麗に咲き、外出するのが楽しくなる季節となりました。寒い冬の間は、身体が動きにくく外に出て歩くことも億劫になりますね。年を重ねると足腰は弱くなり、運動をしない生活を送っていると、これまで楽に出来ていたこと、楽しめていたことが出来なくなってきます。また、家に閉じこもる生活が多くなると、筋力の低下がおき生活にも支障が出てきます。

清瀬市内では、60歳以上の方が自由に参加できる健康教室を各地で開催しています。いつまでも自分らしく元気に暮らせるために、今から出来ることを始めてみませんか。春です。外へ出て身体を動かしましょう。楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

**よろず健康教室**  
お気軽にご参加ください！



軽体操・ストレッチ・  
脳トレ等を行います。

場 所	日 時	名 称 等
中里都営8号棟団らん室	毎週月曜 10:30～ / 毎週金曜 10:30～	よろず健康教室 / 茶話会
清瀬市コミュニティプラザ ひまわり	毎週月曜 10:30～	よろず健康教室
竹丘老人いこいの家	毎週火曜 10:00～	よろず健康教室
上清戸老人いこいの家	毎週水曜 10:00～	よろず健康教室
中清戸地域市民センター	毎週金曜 9:00～	よろず健康教室
野塩老人いこいの家	毎週火曜 10:30～ / 毎週金曜 10:30～	よろず健康教室 / 茶話会
旭が丘老人いこいの家	毎週金曜 13:30～	よろず健康教室 / 茶話会
清瀬台田団地第一集会所	毎週月曜 14:00～	よろず健康教室
特別養護老人ホーム 信愛の園	第1・3月曜 13:00～15:00 第2・4水曜 13:00～15:00	よろず健康教室 うめのたけサロン

◆教室のお問い合わせ◆ 高齢支援課 高齢福祉係 042-492-5111 (内線 588・589)

# 基本チェックリストの送付が始まります！

「基本チェックリスト」は健康状態を確認するための指針として、介護保険認定を受けていない65歳以上の方へ、誕生月を基準に4月から9月までの間に順次発送となります。

質問は日常生活での行動などに「はい」「いいえ」で答えていただくものです。この回答の結果、健康に何らかの不安が認められた方には、さらに詳しくお体の状態を調べるため、「生活機能評価検査」のご案内を健康診査の受診券と一緒に送ります。

検査の結果、「介護予防に取り組むことが望ましい」と医師から判断された方には、地域包括支援センターから個別に介護予防事業（元気応援プログラム）のご案内をいたします。



**ポイント！**

今年度より、こちらにメモ欄が入ります。何か気になることがありましたら、ご記入ください。

基本チェックリスト		
No	質問項目	回答（いずれかに○をおつけください）
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対しての不安が大きいですか	1. はい 0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長と体重を教えてください	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の乾きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい 0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ



## 元気応援プログラムのご案内



～今年度より、二次予防事業の名称が変わりました～

### はつらつ健康教室

集団で行う体操教室  
効果的な運動のポイントや  
留意点など、さまざまなア  
ドバイスが聞ける教室で  
す。楽しみながら運動を覚  
えることができます。

- 1回 120分 週1回  
全10回コース
- 実施場所  
アミュービル6階 講座室

### いきいき体操クラブ

小グループで行う体操教室  
痛みのある方や運動するこ  
とが不安な方にも、理学療  
法士などが個別対応しま  
すので安心して参加でき  
ます。（送迎あり）

- 1回 90分 週1回  
全12回コース
- 実施施設  
清瀬リハビリテーション病院

### 歯っぴー噛むカムクラブ

楽しく食生活を送るため  
にお口の働き（飲み込むこ  
と・噛むこと）と栄養バラ  
ンスについて歯科医師、歯  
科衛生士、管理栄養士など  
の専門家から学びます。

- 1回 120分、隔週1回  
全5回コース
- 実施場所  
竹丘・下宿市民センター

# 自分らしい老いを考える シニア知っとく講座 報告

平成24年1月20日

## ～エンディングノートを使って上手な「終活」しませんか～

昨今、『終活』や『エンディングノート』という言葉が新聞やテレビ、書籍などで見かけます。今回の講座は、さくら司法書士事務所代表の志村理氏をお招きし、“老いの準備”についてお話いただきました。

『エンディングノート』の内容は自分史や家族史、お墓や納骨、財産のこと、大切な人へのメッセージなど様々であり特に決まりはありません。遺言書や後見制度と違い法的効力はありませんが、もしもの時に家族や大切な人が困ったり、争ったりすることのないように自分の思いを伝えることができるものです。

ご参加の皆さんからは「エンディングノートと遺言書の違いを明確に知ることができました」「主人を亡くして、一人で葬儀を出したのですごく興味がありました」「自分でノートを作成しようと思っているのでエンディングノートの項目が参考になりました」等の感想を頂きました。今回、定員を大幅に超えるお申込みがあり、皆様の関心の高さが伺われました。是非またこのようなテーマで講座を考えていきたいと思えます。



## 認知症サポーター出張講座、やっています！！

認知症サポーターとは、認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症サポーターになるには1時間30分程度の講座を受け、認知症について基本的なことを学んでいただきます。

市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていれば、地域包括支援センター職員が市内のどこにでも出向き出張講座を開催します。子ども向けの講座もできますのでお気軽にご相談ください。



### 認知症サポーター養成講座の開催のお知らせ

平成25年6月15日(土)午前10時～11時半

会場 アミュホール 定員70名

5/15より 清瀬市地域包括支援センターで受付開始



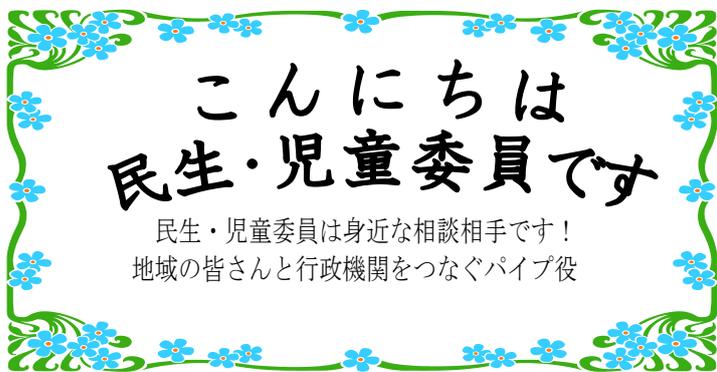
## ～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会



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。最近では毎回新規で参加される方がいます。夜間開催もしております。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	4月24日 (水)	6月26日 (水)	8月21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	5月27日 (月)	7月23日 (火)	9月12日 (木)	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

清瀬市民生委員・児童委員だより

“てとてとて” を発行します！！

民生・児童委員だより『てとてとて』は、市民の皆さまと、市役所などの関係機関をつなぐパイプ役としての民生・児童委員の活動を知っていただくために、3年に1回作成しています。今回は第6号の発行になります。

今号の特徴としては、A4一枚の片面に困った時の相談先が一目でわかる表を記載し、もう片面には、いつ来てもおかしくないと言われている大震災などに備えて、その対策を記載したものを作りました。

保存版として厚紙にしていますので、目の届くところに置いていただき、長くお使いください。

『てとてとて』の皆さまへの配布につきましては、5月12日を「民生・児童委員の日」として定めることから、4月下旬より市内の全ての世帯にお届けします。

編集委員一同、民生・児童委員活動を皆さまにご理解いただけるよう、わかり易い紙面づくりを心がけました。

ぜひ、お手にとってご覧ください。



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

今年度も基本チェックリストの送付が始まります。記事にもありますが、メモ欄をぜひご活用ください。また、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

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

今年は例年よりも一足早く桜が咲きました。皆さんがよく目にするソメイヨシノの花言葉は「美しい心」。新年度、ぴかぴかの心で臨みたいですね！

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

春のお花は良い香りがして、色も可愛らしいものが多いですね。お散歩が楽しい季節です。みなさんもぜひお散歩を楽しんでください。

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

清瀬市高齢者



## ふれあいネットワーク事業



をご存知ですか？

清瀬市では、高齢者の方々が孤立することなく、住みなれた地域で安心して生活できるよう、「声かけ・見守り」活動を行っています。

### ふれあい協力員とは？

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・児童委員や支援センターと協力して活動を行っています。

### ふれあい協力機関とは？

病院・薬局・郵便局・交番・新聞販売所・商店など様々な機関がさりげなく地域の方々の見守りを行っています。

### どんなことをしてもらえますか？

**見守り**：普段の生活の中でさりげなく見守り、変わった様子や困っている様子があれば、担当の支援センターに連絡をします。

**声かけ**：月に1～数回の訪問を行ない、安否確認をします。何かあれば支援センターへ連絡を行います。連絡を受けた支援センターは必要に応じて利用者の方の支援やご家族などとの連絡調整を行います。

### どんな人が利用できますか？

お申込まただけなのは、清瀬市にお住まいの高齢者（65歳以上）の方で、一人暮らしや高齢者だけの世帯の方です。費用はかかりません。

### 利用したいときはどうしたらいいですか？

お住まいの地区の担当支援センターへご相談下さい。支援センターの職員が家庭訪問の上で、生活の様子や健康状態、利用希望などを確認します。ふれあいネットワーク事業以外のサービスのご紹介もいたします。地域包括支援センターへお電話下さい！