

# ほっかひ

水分大事だ！号

No.15 年4回発行

平成25年 7月15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



# だより

## 今年も暑い夏！

夏の暑さを感じられる日々になってきました。

気象庁の発表によれば、今年の夏の平均気温は全国的に平年を上回る見込みで、暑い夏となりそうです。

そこで、気をつけなければならないのが熱中症です。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）であり、これから夏本番を迎えるにあたり特に注意が必要です。上手に水分を摂りながら、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

### 水分の取り方が夏の体調に大きく影響します！

～大切なのは量よりも体内のバランス～

少なくとも多くても体にとってはダメージに

こまめに水分  
とってね♪



暑い時期は汗をかくため、体内の水分が不足してきます。水分が不足すると汗が出にくくなり体温が上昇して、熱中症を起こしやすくなるので注意が必要です。

ただし、水分もむやみに多く摂れば良いというものではありません。必要以上に摂ると体の冷えにつながります。

余分な水分を追い出し、「水はけの良い体」作りを！

多く摂りすぎた水分は細胞内に入り込めず、細胞と細胞の間にたまるので、体の中に「水たまり」ができた状態になります。水分を摂る前に余分な水分をきちんと出すことが先決です。

そのためには冷房の効きすぎに注意するとともに、適度な運動や入浴で体温を上げ、いい汗をかくと腎臓への血流が増えて尿が出やすくなり、同時に汗の量も増えて、水分の代謝が良くなります。冷房病を防いで、排尿を促す飲み物としてお勧めなのが下の「ジンジャードリンク」です。しょうがの特有成分、ジンゲロンやジンゲロールには血液中の血栓を防ぐ作用があり、冷めても効果は変わりません。ぜひ、お試しください。

### 体を温めて水の巡りをよくするジンジャードリンクの作り方

- 1 しょうが親指大をすり下ろし、茶こしに入れる。(チューブでも可)
- 2 上から熱湯を注ぎ、お好みで黒砂糖やはちみつを加える。
- 3 一度にたっぷり作って、保存ビンなどに入れておくのもおすすめです。

冷やさず常温で飲みましょう。



# 高齢者ふれあいネットワーク事業 講演会

加入率 100%、立川市の“大山団地自治会”は、「人をたすけ、人に助けられる自治会でありたい」として、住民参加型の様々な取り組みをされています。孤立死対策としては「向こう三軒両隣」による見守りに力を入れ、2004 年以降は孤立死が発生していません。

清瀬市の地域コミュニティの活性化につながることを期待して、大山団地自治会長の佐藤 良子氏をお招きし、創意工夫あふれる自治会活動をご紹介します。

日時：9月4日(水) 14:00~16:00 (13:30 開場)

会場：生涯学習センター アミューホール

定員：50名

申し込み：清瀬市地域包括支援センター

電話：492-5111 (内線 174)



## 向こう三軒両隣の見守り

### ボランティア講座

## キャラバン・メイト養成研修

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キャラバン・メイト養成研修を開催します。平成 25 年度は、清瀬小学校・清瀬第三小学校・清瀬第六小学校・清明小学校の 4 校で認知症サポーター養成講座を開催する予定です。認知症を正しく理解し認知症の方やご家族を温かく見守る応援者を養成する講座にお力添えいただける方を募集中です。是非、キャラバン・メイト養成研修にご参加ください。

日時：9月10日(火) 9:30~16:30

会場：コミュニティプラザひまわり 講座室

定員：30名

申し込み：清瀬市地域包括支援センター

電話：492-5111 (内線 586)



### ころはめ先の知恵

## シニアしっとく講座 会場：生涯学習センター

### 騙されないで！悪徳商法

悪徳商法の手口とその対策法を漫才で紹介。太田消費生活アドバイザーから実例を交えて撃退方法などを学ぶ。

**9月27日(金)**  
**13時30分~15時**

### 動作法で学ぶ、認知症予防

体を意識的に動かすことで、認知症を防ぐ?! 中村孝一先生の指導実技と理論で認知症予防。

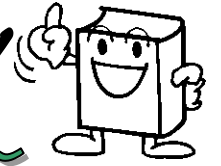
**11月9日(土)**  
**13時30分~15時**

### どこが違うの!? 特養と有料老人ホーム

備えあれば憂いなし。知ることが強い見方になる。費用や利用準備などを知る講演会。

**12月17日(火)**  
**13時30分~15時**

# たくましく生きるための心得!!



## ～「押し買い」聞いたことがありますか?～

今まで、自宅に訪問し「貴金属、ありませんかね。10万円で買い取るよ」とか「不用品、なんでも買い取りますよ」という業者を規制する法律が無く、強引に迫られて、形見の貴金属を売ってしまった等という話が清瀬市内でもありました。

平成25年2月から法律が改正されて、契約から8日間はクーリング・オフができるようになりました。この法律では、業者が「他にもう転売したから手元に無い」などと言っても取り戻すことができるようになっています。また、契約する意思がないと言われたら、再勧誘をしてはいけな等の義務付けがされています。

買い取りを頼むつもりがない時は、曖昧な返答はせずに、「契約しません」「売る物はありません」ときっぱりと断りましょう。お困りの際は、清瀬市消費生活センターにご相談ください。  
(電話：495-6211)



自宅に訪問しての貴金属の買い取り、  
8日間は取り戻せるんです!

## ～今度は「母さん助けて!」詐欺です～

今年5月「振り込め詐欺」に替わる名称として「母さん助けて詐欺」が選ばれました。被害者の約7割が女性、約8割が60歳以上という背景もあるのでしょうか。

電話の相手はお母さんの心を動かすスペシャリストです。「母さん助けて・・・」の電話に慌てても、冷静になって思い出して下さい。「母さん助けて詐欺」という言葉を。

そして、銀行や指定の場所に行く前に、必ず息子・娘に電話しましょう。お友達に相談しましょう。警察ならもっといいですね。



警察で挙げている対策

- ・家族の中で電話での呼びかけ方、合言葉を決めておく
- ・電話で「お金を貸して」などと頼んだりしない、と話しておく
- ・離れて暮らしている家族との連絡を普段から密にしておく
- ・携帯電話番号（勤務先も）などから、すぐに連絡が取れるようにしておく



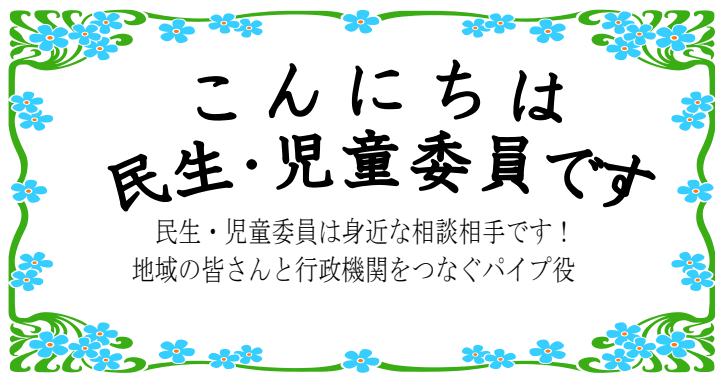
## ～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会



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。最近は毎回初めて参加される方がいます。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	8月21日	10月23日	12月18日	清瀬市民活動センター
13:30～15:30	(水)	(水)	(水)	(清瀬市上清戸2-6-10)
夜間開催	7月23日	9月12日	11月15日	消費生活センター
18:00～19:30	(火)	(木)	(金)	(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

## ごぞんじですか、 民生・児童委員の活動を！！

今年度も、民生・児童委員活動を皆さんに知っていただくために、いろいろな取り組みを行っています。

5月には、都内の民生・児童委員約1000人と警視庁騎馬隊や吹奏楽団が参加したパレードが新宿通りで行われ、清瀬市からも16人が参加し、気持ちの良い汗をかきながら活動のアピールをしてきました。

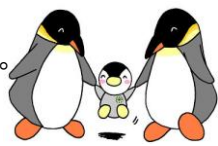
また、清瀬市健康センターのロビーの壁を利用しパネル展示を行い、小さいお子さんを連れのお父さん、お母さんなど多くの方に観ていただきました。

少し先になりますが、10月20日（日）に開催される「きよせ市民まつり」には、初めて参加する予定です。

## なんと、あの「ミンジー」も一緒に参加予定になっています！？

この日に向けて、今からいろいろな催しなど考えているところです。

みなさん、ぜひお立ち寄りください。



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

今年は例年以上に暑くなりそうです。水分をこまめにとり、体温調節を心がけ、熱中症や食欲不振に負けないよう過ごしましょう。

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

毎日ジメジメと暑いですね。包括職員も、暑さに耐えながら毎日訪問を頑張っています。小まめに水分を取り、脱水等にお気をつけてお過ごしください。

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

先日、松山出張所のサロンに、グループホームご利用の方々が立ち寄りくださいました。一緒に懐かしい歌を歌って、楽しかったですね。

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

## 清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

# ふれあい

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。



清瀬市

## 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。

## ふれあい協力機関ってどんなことをするの？

病院・薬局・郵便局・交番・新聞販売所・商店など様々な機関が、日ごろの挨拶などを通してさりげなく地域の方々の見守りを行っています。

## 申請すると どのよう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。

## どんな人が利用できますか？

ご利用いただけるのは、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。お電話下さい！