

ほっかき

馬(ウマ)っしー号
No.17 年4回発行
平成26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 042-492-5111
〒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

新たに始まるこの1年が皆様にとりまして、より良い年となりますようお祈り申し上げます。さて、私は清瀬市民の4人に1人が65歳以上となりました4月に、地域包括支援センターを所管する高齢支援課に異動してまいりました。異動と同時に居住実態が不明な高齢者の探索、複数の高齢者虐待対応、また安否確認のためにベランダを乗り越えるなど、目まぐるしい日々を送る中、あっという間に9ヶ月が過ぎてしまいました。

このような事例は簡単に解決できるものではありませんが、警察、消防、保健所などの関係各機関、また民生・児童委員、ふれあいネットワーク協力員及び協力機関など、地域の皆様の力をお借りしながら、確実に一歩ずつ前進していけるものと実感しております。

本年も清瀬市の高齢者の皆様が、より明るく元気に暮らせるよう頑張っておりますので、地域包括支援センターへのご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

高齢支援課長 八巻 浩孝



冬の大敵「感染性胃腸炎」対策は十分ですか？！

Q&A 特集 『感染性胃腸炎』 ～正しく知って、この冬を乗り切ろう！

Q1. 感染性胃腸炎とは何ですか？

冬場に流行するウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。最も怖いのがノロウイルスによるもので、感染性胃腸炎の半数以上を占めます。他に、ロタウイルス、アデノウイルスなど何種類ものウイルスがあります。



Q2. なぜノロウイルスが怖いのですか？

感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は症状が重くなる場合があります。



Q3. ノロウイルス感染、症状は？ 対応は？ 予防は？

ノロウイルス感染についてまとめてみました。以下のことに気を付けて冬を乗り切りましょう。

感染経路 感染後ウイルスは1週間程おう吐物やふん便とともに排出されます。ウイルスに汚染された食品の他、ふん便やおう吐物からも人に感染します。
(注) 患者の吐物等が床などに飛び散ると、ウイルスを含んだ小さな水滴は1~2mは飛散します。

症状・対応 感染後24~48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。おう吐や下痢が続くときは、スポーツ飲料等を少量ずつ頻回に取るようにしましょう。

家族の感染 手洗い、タオルは別に！ 汚物やウイルスの付着した衣類の処理は、手袋・マスク・エプロンをしてから飛び散らないよう注意し、塩素系消毒液（漂白剤『ハイター』）で確実に処理・消毒を！
(注) ウイルスは、石けんやアルコール消毒液、酸素系の『ワイドハイター』では死滅しません。

感染予防 二枚貝に蓄積するので汚染された貝は十分に加熱。生ものには注意。包丁・まな板を清潔に。外出後、トイレの後、調理や食事の前の手洗いは、石けんを使い30秒のこすり洗いが目安です。

清瀬市災害時等要援護者登録制度

清瀬市では、地震や台風・大雨などにより大きな災害が起こった時に、自分で身を守ることが難しい高齢者や障害者などが、いち早く的確にお住まいの地域で援助を受けることができるように「災害時等要援護者台帳」への登録を行っています。

この台帳は、災害時のみならず、日常生活における安否確認及び声かけ等に活用され、地域での支えあいの体制づくりに役立てられます。



高齢者ふれあいネットワーク事業

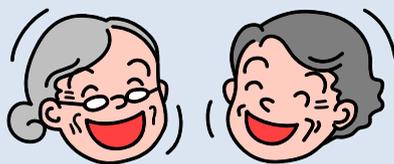
高齢者が孤立することなく、住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう、ふれあい協力員・協力機関、民生・児童委員が、声かけ・見守り活動を行っています。

ふれあいの“種”をお届けします

2月より、要援護者台帳に登録されている高齢者世帯を主な対象として、協力員、民生・児童委員が花や野菜の種をお届けします。事業の普及とふれあい（見守り）が目的です。住民同士が日頃から挨拶や会話を交わすことは、困りごとの早期発見、相談、解決につながります。また、災害時等いざというときの支えあい、助け合いといった地域力（互助力）を高めることにもなります。

- ◎ 種は市内地域包括支援センター、在宅介護支援センターの窓口でも配布しています。
- ◎ 要援護者台帳に登録していない方でも、事業利用の希望などあれば訪問いたします。
- ◎ ご不在の場合は、事業案内などを投函させていただきます。

ボランティア
募集!!



ふれあい協力員を募集しています

主な活動：

- ・ 地域での高齢者への声かけ・見守り
- ・ 希望する高齢者宅を定期訪問
- ・ 種の配付訪問

資格不問。市内在住、在勤、在学の方

高齢者ふれあいネットワーク事業についての問い合わせは…

清瀬市地域包括支援センターへ TEL：492-5111（内線 174）

災害時等要援護者登録制度についての問い合わせは…

清瀬市社会福祉課社会福祉係へ TEL：492-5111（内線 173）

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。

市内在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていたいただければ、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。お気軽にお問い合わせ、お申し込み下さい。

市民向け講座も開催しています！！

年に3回、市民向け講座を開催しております。今年度最後の講座を開催いたしますのでぜひ、ご参加ください。

日時 平成26年3月1日(土) 10:00~11:30

会場 生涯学習センター7階 アミューホール

申し込み、問い合わせ先 きよせ信愛地域包括支援センター (042) 492-1850



小学校認知症サポーター養成講座開催



10月23日・25日清瀬第三小学校4年生、12月6日清明小学校4年生、12月16日・18日清瀬第六小学校の5年生に認知症サポーター養成講座の出張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「認知症の人にもそれ以外の人にも優しく手助けができるようになりたい」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。

《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26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27日(月)

3月18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

一年を振り返って！！

民生・児童委員は、日常の活動として市民の皆さまからの様々なご相談をお受けし、必要に応じて市の担当部署や関係機関につなげるなどにより、問題解決のお手伝いをしています。

昨年は、このような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いました。5月には、都内の民生・児童委員約1000人(清瀬からは16人が参加)と警視庁騎馬隊などが新宿通りをパレードして活動をアピールし、また、健康センターのロビーを利用したパネル展示も行いました。

10月には、はじめて「きよせ市民まつり」に参加しましたが、ご存じのように大雨に見舞われてしまい、ミンジーの出番もなくなってしまいました。

ミンジーは“今年こそはガンバル”と言っています！？

新年を迎えて！！

昨年12月1日から新しく13人の民生・児童委員が仲間入りしました。

新任の民生・児童委員については、昨年12月15日号の市報に掲載していますのでご覧ください。

本年もよろしくお願い申し上げます。



東京都民生・児童委員
*キャラクター
「ミンジー」です*



こんなパンフレット あります！



地域包括支援センターには、シニア世代の生活に役立つパンフレットをご用意しています。ぜひご活用下さい！！

—清瀬市内で運動できる場所—



清瀬市民のみなさんが利用できる運動施設や参加できる場所をご紹介します。運動したいけれど一人では続かないとお悩みの皆様、仲間を見つけて楽しく続けましょう！

—きよせサロンマップ(2013~2014年版)—

昨年度も好評をいただいたきよせサロンマップの新版です。ぜひ手にとって、お近くのサロンに足を運んでみてください♪清瀬市社会福祉協議会のホームページでデータ配布もしています。

—知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ— (脳卒中編・高齢者の骨折編)

自分やご家族が患者になったときのために持っておきたいパンフレットです。高齢期に多い脳卒中編と骨折編の二通りに分かれて、イザ！という時に役に立つ情報が満載です。

—あなたは大丈夫？「認知症」—

自分やご家族が「もしかして認知症かも…」と思ったときにぜひ手に取っていただきたい一冊。認知症と加齢による物忘れの違いや、診断や治療をしてくれる病院、相談に乗ってくれる窓口など、すぐに役立つ情報が沢山載っています。

—みんなの安心 介護保険—

いざ介護が必要になったとき、どこに相談してどんな手続きを取ったら良いのか、どんなサービスが利用できるのか…等、介護保険利用までの流れや利用できるサービス、相談機関について分かりやすくまとめた一冊です。

清瀬市地域包括支援センター

いよいよ2014年が始まりました。清瀬市では年間を通じ、様々なイベントを開催していきたいと思います。是非ともご参加を♪♪♪

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

12/17(火)のしっとく講座では多数のご参加ありがとうございました。2/21(金)にも年金の講座を開催します！ぜひご参加ください♪

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

晴天の冬空、冷たい風でも、ビルの谷間からでも、富士山が見えると心が弾みます。清瀬はまだまだ富士山を仰げる場所が多いですね。中里の富士も…。

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