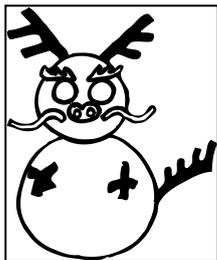


ほろかわ

春よ来い♪ 号
No.09 年4回発行
平成24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 地域福祉課
TEL 042-492-5111
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより



新年明けましておめでとうございます。

この一年が皆さまにとって良い年になりますよう、一生懸命に取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

現在、市では「高齢者が住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を送れるよう、健康でいきいきと暮らしていけるまち」を目指して、高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画」を策定中ですが、新年度から、この新しい計画に基づいた事業を実施していくことになります。

このなかでも、地域包括支援センターの役割はますます重要なものとなっていますので、高齢者ふれあいネットワーク協力員・協力機関、サービス提供事業所、民生・児童委員など関係機関と連携し協力をいただきながら、認知症対策などのさまざまな課題に取り組んでいきますので、皆さまの、ご理解とご協力をお願いいたします。

清瀬市 地域福祉課長 新井 勘資

シニアしっとく講座

大丈夫？介護と仕事の両立!? ～親も自分も大切に『快護』の知恵～

おちとよこ先生、
清瀬に参上!!

働き盛りの現役世代や、家族に突然訪れるかもしれない介護。実際に介護で仕事を辞める人は、総務省の就業構造基本調査によると、2007年には14万人を超え、事態は深刻化しています。ジャーナリスト、作家、高齢問題研究家のおちとよこ先生をお招きし、おち先生自身が両親の介護・看取りを行ってきた経験も踏まえ、忙しい現役世代の暮らしに「親の介護」が突然訪れるかもしれない介護の備えとして、「一人で頑張りすぎない」「一人で抱え込まない」「親も自分も大切にする」『快護』の知恵をわかりやすくお伝えします。

日時：平成24年3月3日（土）14時～16時

場所：信愛ふれあいホール

定員：150名

申込方法：電話にて事前予約が必要となります。

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

感染症に気を付けよう!!

寒さはますます厳しくなり、年内にくらべマスク姿の方が目立ってくるようになりました。毎年流行する「インフルエンザ」。予防接種をしたからと安心するのではなく、日頃から体調管理に気を付けて元気に冬を乗り越えましょう!

<症状>

・突然の発熱、咳、のどの痛み、だるさ、鼻水、鼻づまり等が現れます。

<対応>

・早めに受診し、きちんと内服して十分な休息・栄養をとりましょう。
・周りで「インフルエンザ」にかかった人がいたら医師に伝えましょう。



<こんな事に気をつけましょう>



- 外から帰ったら、うがい・手洗いを念入りにしましょう。
- 栄養バランスの取れた食事を心がけ、体力をつけましょう。
- マスクをせずに咳やくしゃみをしている人のそばには近寄らない。
- 体調が優れない時は、なるべく人混みに出かける事を避けましょう。

おたっしゃ体操教室の報告

中清戸で（児童センター）でのおたっしゃ体操教室に参加された、山本福治さん（80歳）に感想をうかがいました。

Q 参加のきっかけは？

「人の世話にならず、自立した老後を暮らしていきたいといつも思っている。身体が動かせるうちに動けなくならないよう心がけることが大事だと思っており、そのためには体操のやり方などを教わるのが大事だと考え、今回の教室に参加した」

Q 参加してみたの感想は？



「普段の生活では、身体を動かす範囲が限られている。わずかの筋肉しか使っていないことを痛感した。自宅でも思い出しながら体操の復習をしている。目的意識をしっかり持って指導を受けることが大切だと思う。自分自身の健康づくりに大変勉強になった」

皆さんもチャレンジ♪

理学療法士

渡邊泰子先生に聞きました!



Q 講師をしてみてどうでしたか？

定員を超えるご応募を頂き、当教室の必要性を強く感じました。

皆さんの運動に対する意識と、暑い中ほぼ皆勤で参加いただいた方が多く、嬉しく思いました。

参加してくれた皆さんそれぞれの体力や習慣が異なる中で、皆さんに合う運動をして頂くことの重要性を改めて強く感じました。

Q みなさんへのメッセージはありますか？

年齢を重ねるにつれ、足の筋力低下、バランス能力低下が引き起こされます。すると、歩行時にふらつきが表れ、転倒することが多くなり、外出の機会が減ってしまいます。「歩かない（運動しない）→自信が持てない→体力低下→外出しない」という悪循環になってしまうといわれています。

毎日コツコツ「少しがんばったかな」と思える程度の運動を続けていきましょう。いつまでも、楽しく充実した日々を過ごして頂けたらと思います。

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

今回は、各ブロックの事業PR活動の様子などをお伝えします

○ 社協ブロック（元町/上・中・下清戸） ○

11月17日（木）、宮ノ台住宅でPR活動を行いました。当日はふれあい協力員や民生委員の方々にもご協力いただいて、約180世帯に資料をお持ちして声をかけさせていただきました。

平日の午前中でしたので、若い世代は仕事等で外出している方が多かったのですが、高齢者世帯を中心に玄関先での説明など、直接声をかけさせていただく機会を持ってました。不在の世帯には資料をポストに入れさせていただき、地区全体を回ることができました。

今すぐ利用する必要がない方にも、制度を知っておいていただくことが大切だと考えています。

（ふ）だんから （れ）んらくとりあい
（あ）んしんして （い）えでくらそう
を合言葉に、他の地域でもPRしていきます。

○ きよせ社協地域包括支援センター ○



ふれあいネットワークとは、ボランティア・関係機関などが、高齢者への声かけ・見守り・訪問活動を行なうものです

2ヶ月に1回程度、ブロックごとに協力員・民生委員の皆さんで集まり、情報交換、勉強会、茶話会などを行っています



○ 清雅ブロック（中里/下宿/旭が丘） ○

11月21日（月）にふれあい協力員、民生委員の方々と一緒に、旭が丘、台田団地にお住まいの方を訪問し、事業の紹介を行いました。

地域に出向き、直接お宅を回ることによって地域の特性やみなさんの状況等も知ることが出来ました。

今後は他の地域に出向くなど、PR活動を引き続き行なっていきたいと考えています。

○ 在宅介護支援センター清雅 ○

○ 信愛ブロック（松山/竹丘/梅園/野塩） ○

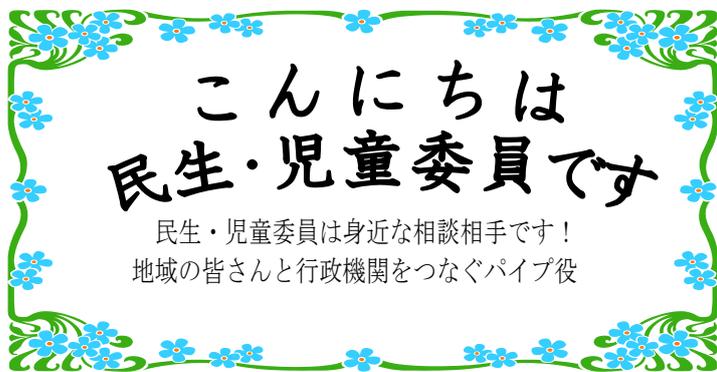
12月3日（土）にブロック連絡会を行いました。包括職員から事業説明をした後、利用している方やふれあい協力員、民生委員の方々から訪問活動の感想を話してもらいました。

また、協力員の支援があって、認知症の高齢者の自宅がわかった例を話しました。

グループワークでは、地域の中で気がかりな様子的高齢者がいないか、情報交換を行いました。包括より、“そのような方のお宅を協力員や民生委員が訪問し、事業の紹介などをしてはどうか”と提案。これから訪問が始まります。高齢者の孤立化、孤独化を防ぐ為にも積極的にPRしていきます。

○ きよせ信愛地域包括支援センター

申し込み、問い合わせは下記まで
清瀬市地域包括支援センター
492-5111（内線586）



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

★管外研修を実施しました★

去る10月12・13日に管外研修を実施し、長野県松本市の「松本児童園」を見学しました。管外研修は、年に一度先進的な取り組みを行なっている福祉施設を訪問して見識を深め、民生・児童委員活動に役立てるものです。今回は市長、社会福祉協議会会長にもご同行いただき、33名の民生・児童委員と事務局が参加しました。

この「松本児童園」は児童福祉法に基づき、親のいない子どもや様々な事情で家族と暮らすことのできない子どもを預かり、心身共に健やかに育て自立を支援する施設で、松本市の民生・児童委員が設置主体となり運営に携わっている、全国的にも大変ユニークな施設です。研修では、施設の方からご苦労された点や、子ども達が逆境から立ち直ったエピソードなどを伺い、一同深く感銘を受けました。松本の皆様から沢山のパワーをいただき、これからの活動に前向きに取り組んでいきたいと気持ちを新たにしました。

★お気軽にご相談を★

民生・児童委員は、地域の様々な年代の方からご相談を受けておりますが、平成22年度の統計では、相談件数1,010件のうち、高齢者に関することが56%、障害者に関することが10%、子どもに関することが12%、その他22%となっており、高齢者の方々の問題が多くなっていることがわかります。

昨今は、景気低迷に加え、地域の高齢化や孤立化、介護問題、振込み詐欺被害など高齢者を取り巻く状況は必ずしも良いとは言えません。

お困りごと、お悩みごとがありましたら、お気軽に地域の民生・児童委員にご相談ください。

問い合わせは、
市役所地域福祉課 492-5111（内線172）

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

ふれあい

ふれあい協力機関とは

清瀬市では、日頃高齢者が立ち寄りやすい店舗や、自宅を訪問する機会のある機関等に、声かけ・見守りをお願いしています。

以前、“一人暮らし高齢者から「下水道から異臭がする」と数回にわたり設備業者へ連絡があり、その都度訪問しても実際には異臭はなく、度重なる依頼を不審に感じた業者が、地域包括支援センターに連絡をした”ということがありました。

センター職員が訪問してみると、他の業者にも連絡をしていて「床をリフォームしてもらおう」とことがわかり、関わりを持つきっかけとなりました。

地域の皆さんが、日常の生活や仕事の中で、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気づいたときに、地域包括支援センターに連絡いただくと、問題の未然防止や解決につながります。

協力機関になりませんか？

ご協力いただける商店、機関を募集しています。地域のつながりを大切にして、あたたかい目で見守ってください。「こんにちは」の一声が高齢者の孤立を防ぎます。

問い合わせ・申し込みは、
清瀬市地域包括支援センター
492-5111（内線586）

清瀬市地域包括支援センター

昨年は未曾有の災害が東北地方を襲い沢山の方が生活の変化を強いられました。復興には時間がまだかかりますが、今年こそより良い年になるよう祈るばかりです。

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

社協包括ではきたる3月22日(木)に『『終の住まい』の選び方(仮)』と題してシニアしっとく講座を開催します。高齢者が安心して暮らしていただける施設や住宅選びの参考になればと思います。ふるってご参加下さい。

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

信愛地域包括では、自治会、老人会、サークル、マンション等に伺い、「介護保険」「介護予防」「認知症への対応」等の出張講座を行っています。地域の集まりの場にお声かけください。

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

