

知って防ごう！ 高齢者虐待

超高齢社会の今、誰もが介護する・される可能性のある時代になりました。それとともに高齢者の虐待が身近なものとなりつつあります。高齢者ご本人や高齢者のご家族を地域で支え合っていくことが大切です。
☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

虐待の起る背景

虐待者="悪者"というわけではありません。
虐待が起こる背景には、様々な要因(高齢者の認知症による言動の混乱や介護者の経済的困窮、病気や障害があるなど)が重なっていることが多いです。
また、ご家族が本人のためだと思ってしたことが、結果的に本人の権利を侵害したり、気付かないうちに虐待状態になっていることも少なくありません。
虐待の背景を探り、支援につなげる必要があります。

地域の方へ

高齢者とそのご家族が孤立しないように、あいさつや声かけなどのさりげない見守りをお願いします。
困っている高齢者やそのご家族に気付いたら、地域包括支援センターなどへの相談を勧めてください。または、地域の方からご相談いただくこともできます。相談者の秘密は守られます(相談はいつでも平日午前8時30分～午後5時)。

地区	センター名	電話番号
-	清瀬市地域包括支援センター	042-497-2082
上清戸・中清戸・下清戸・元町	きよせ社協地域包括支援センター	042-495-5516
竹丘・梅園・野塩・松山	きよせ信愛地域包括支援センター	042-492-1850
中里・下宿・旭が丘	きよせ清雅地域包括支援センター	042-495-1370

心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ・意図的に無視する

介護・世話の放棄

- ・水分や食事を十分に与えない
- ・必要な医療や介護サービスの利用を制限する
- ・劣悪な環境に放置する
- ・季節外れの服を着せたままにする

性的虐待

- ・懲罰的に裸にして放置する
- ・わいせつな行為をしたり強要する

このようなことが「高齢者虐待」にあたります

(高齢者虐待防止法第2条)

経済的虐待

- ・日常的に必要な金銭を渡さない(使わせない)
- ・年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する

身体的虐待

- ・つねる、蹴る、無理やり食事を口に入れる
- ・ベッドに縛り付けたり、薬を過剰に与える



このほかに、「セルフネグレクト(自分自身の生活や健康を自ら放棄すること)状態」にある方もいます。

オーラルフレイル予防 ～お口の元気は生きる力～

最近、「食べこぼしが増えた」・「むせやすい」……心当たりがある方は要注意。それは、お口の機能が衰え始める「オーラルフレイル」のサインかもしれません。放置すると全身の衰えにつながりますが、今から意識した生活を心がけることで改善も期待できます。オーラルフレイルを予防して、「おいしく食べ・楽しく話す」「健口」習慣を目指しましょう！今回は、お口・舌の動きをスムーズにする体操をご紹介します。☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所「健口美体操」より引用改変

パタカラ体操のやり方

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音一音発音する
- ②「パパパ……」「タタタ……」のように連続して発音する
- ③パタカラを含む文を発音する
例：パンダの宝物



発音のポイント

- 「パ」 おおきく破裂するようなイメージで言きましょう。
- 「タ」 強く「タッタッタッタ」と言きましょう。
- 「カ」 舌の根元をのどに押し付けるように言しましょう。
- 「ラ」 舌をしっかり巻いて言きましょう。

- 「パ」 食べ物をこぼさないよう、唇と口をしっかりと閉じる力を強くします。
- 「タ」 食べ物を押しつぶして、飲み込むときに働く力を強くします。
- 「カ」 食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないように、のどの奥を閉じる力を高めます。
- 「ラ」 食べ物を飲み込みやすくまとめる力を高め、のどの奥へ送り込みやすくします。

地域図書館跡地の活用に関する市民懇談会を開催します

市では、子どもや多世代の居場所づくりについて検討を進めており、市民の皆さまのご意見を伺うため、市民懇談会を開催します。

- 【野塩地域市民センター】各回先着25人
①7月23日(木)10時～11時30分、②8月1日(土)午前10時～11時30分
 - 【竹丘地域市民センター】各回先着40人
①7月22日(水)午前10時～11時30分、②8月1日(土)午後2時～3時30分
 - 【下宿地域市民センター】各回先着60人
①7月24日(金)午前10時～11時30分、②7月26日(日)午前10時～11時30分
- 対市内在住の方(可能な限り、お住まいの近くの会場をお申込みください)
申6月15日午前10時～30日午後5時にQRコード内申込みフォームで(申込みフォームが使用できない場合は電話で)
☎未来創造課イノベーション推進係 ☎042-497-1802



詳しくはこちら

令和8年度「子供の読書活動優秀実践図書館」として市立図書館が表彰されました！

この度、市立図書館(駅前図書館・元町こども図書館)が子ども読書活動に関して優れた実践を行っている図書館として、文部科学大臣表彰を受けました。

子どもたちの読書環境のさらなる充実に向けて、今後も取り組んでまいります。☎図書館課図書館係 ☎042-497-2555



社会福祉法人 上宮会グループ 医療と介護の連携で、回復とその後の暮らしを支えます

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器内科、小児科、歯科(総合リハビリテーション施設)
病床数 168床(回復期93床、一般27床、呼吸器48床)

診療受付時間 時間:9:00～11:30/13:00～16:30

内科・呼吸器内科	小児科	歯科
月・火・水・木・金	火・木	火・水・木・金・土(第2のみ)

☎042-493-6111 初診の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 清瀬リハビリテーション病院 検索

居宅介護支援事業所併設

特別養護老人ホーム上宮園

特養 100床 (指定介護老人福祉施設)
ショートステイ 8床(空床利用10床)

特養・ショートステイ
☎042-493-6118

居宅介護支援事業所
☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 上宮園 検索

交通アクセス・地図情報は
こちら



この夏を
有意義に!

清瀬子ども大学を開講します!

いずれも無料で、応募者多数の場合は抽選です。

【気象の部】

市内在住の小学4～6年生で、1・2日目いずれも参加できる方。定員15人

1日目=7月24日(金)午後1時30分～4時、2日目=7月25日(土)午前9時30分～正午 場 児童センター

1日目=天気図の作り方、2日目=生まれた日の天気図を作ろう・気象衛星センター見学 申 6月17日午前10時～24日午後8時に申込みフォームで

【建設の部】

市内在住の小学4年生～中学1年生。定員15人

7月27日(月)午前9時～正午 場 大林組技術研究所(下清戸4丁目) 建設の技術を体験しよう 申 6月19日午前10時～26日午後8時に申込みフォームで

【理科の部】

市内在住の①・②=小学3～6年生、③・④=小学4～6年生。いずれも定員24人 7月30日(木)①・②

=午前10時～正午、③・④=午後1時30分～3時30分 場 生涯学習センター ①磁石でマジックタワーを作ろう、②水に浮く力、③クレーンの秘密 滑車のはたらき、④食塩水電池を作ろう(①と②および③と④の併願は不可) 申 6月20日午前10時～29日午後8時に申込みフォームで

【薬学の部】

市内在住の小学5年生～中学1年生。定員20人

7月31日(金)午前10時～午後4時 場 明治薬科大学(野塩2丁目) 自然とくすりの世界。薬剤師体験 申 6月22日午前10時～30日午後8時に申込みフォームで

いずれも生涯学習センター ☎042-495-7001



申込み
フォーム



申込み
フォーム



申込み
フォーム



申込み
フォーム

ほのぼの版画 大野隆司先生の作品をしよう!

木版画の実演と、版画刷りの体験をします。作品はお持ち帰りできます。対小学生～中学生(保護者同伴可)。先着25人 7月5日(日)午後2時～4時 場 まつぼっくる 申 6月15日午前9時～直接窓口または電話で 南部図書館 ☎042-497-2315 (水曜日休館)

第26回 0歳からの音楽会

泣いても大丈夫♪赤ちゃんから楽しめる手遊びうたから有名クラシック曲まで盛りだくさん!

【曲名】さかながはねて、エビカニクス、新幹線でゴーゴー、にじ他

6月29日(月)午前10時40分～(開場=午前10時15分～) 場 児童センター 費 1人あたり800円

申込みフォームで 問 ムジカベベ 0才からの音楽会 東京((一社) 0才からの音楽会) ☎050-1793-0303

tokyo@zerosai-ongakukai.com 【後援】清瀬市



申込み
フォーム



柳泉園組合 ごみ処理施設 今年も夏休み子ども見学会を開催します!

夏休みの自由研究や思い出作りに、柳泉園組合のごみ処理施設を見学しませんか? 対3歳以上のお子さまとその保護者。各日先着50人 7月24日(金)・27日(月)いずれも午前10時～正午 場 柳泉園クリーンポート(東久留米市下里4丁目) 費 無料 申 6月22日～電話またはメールで 問 柳泉園組合総務課 ☎042-470-1545 問 soumuka@ryusen.or.jp

募集 ごみのゆくえを知ろう! 「夏休み処分場見学会」参加者募集

夏休み恒例の処分場見学会を開催します。皆さまの出したごみがどのように処理されているのか学びませんか? 対多摩地域在住の小学4年生～中学生のお子さまとその保護者。各日定員36人(応募者多数の場合は抽選)

17月28日(火)午前9時～午後5時55分ごろ、27月30日(木)午前8時15分～午後6時15分ごろ、38月4日(火)午前8時30分～午後6時10分ごろ 場 ①立川市クリーンセンター(立川市泉町)、②柳泉園クリーンポート(東久留米市下里4丁目)、③クリーンプラザふじみ(調布市深大寺東町7丁目) および①～③共通=ニツ塚処分場・谷戸沢処分場(いずれも西多摩郡日の出町) 費 1人1,000円(昼食代) 【集合・解散場所】①=JR中央線立川駅北口付近、②=西武新宿線東村山駅東口付近、③=JR中央線三鷹駅北口付近(各施設には大型バスで移動します) 申 問 7月6日(必着) 午後5時までにQRコード内申込みフォームまたははがきに必要事項(参加希望日、参加される方全員の氏名およびふりがな、年齢、郵便番号・住所、電話番号(日中連絡が取れる番号)を記入し、〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642番地 東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係 ☎042-597-6152

※小学3年生以下のお子さまの同伴は不可です。
※当日は取材により、写真・動画の撮影やインタビューにご協力いただく場合があります。内容は広報紙「たまエコニュース」または循環組合ホームページで公開される場合がありますので、あらかじめご了承ください。



詳しくは
こちら

マイナンバーカードの有効期限をご確認ください

マイナンバーカードの更新は、新しいカードを作成するため、再申請が必要です。再申請は、有効期限の3か月前の翌日から可能です。有効期限の約3か月前に届く「有効期限通知書」に同封されている更新手続きを参考に申請を行ってください。ご自身での申請が難しい場合は、**市民課窓口でお手伝いができます**。また、有効期限の3か月前を過ぎても「有効期限通知書」が届かない方は申請書を発行しますので、本人確認書類をお持ちの上、市民課窓口までお越しください。 問 市民課住民係 ☎042-497-2037

窓口に行かずに証明書を取得できます

各種証明書を取得したい場合、マイナンバーカードをお持ちの方は市役所本庁舎、梅園・野塩地域市民センターに設置されているデジタルサービススポット、コンビニなどに設置してあるマルチコピー機(キオスク端末)からの交付が便利です(12月29日～1月3日およびメンテナンス時は利用できません)。窓口より100円安価に証明書を取得できます。 問 市民課住民係 ☎042-497-2037

証明書の種類	マルチコピー機で取得する場合の手数料	交付可能時間
住民票の写し(全部・一部)	200円	【コンビニ等】 午前6時30分～午後11時
印鑑登録証明書	200円	【市役所本庁舎】 午前8時30分～午後8時
市民税・都民税課税(非課税)証明書	200円	【梅園デジタルサービススポット】 午前9時～午後10時(水曜日休館)
戸籍謄本・戸籍抄本	350円	【野塩デジタルサービススポット】 午前9時～午後10時(月曜日休館)
戸籍の附票の写し(全部・一部)	200円	※施設が休館日の場合、利用できません。

市民税・都民税の納付忘れにご注意ください

6月10日に市民税・都民税の納税通知書を発送します。第1期の納期限は6月30日です。納付書が同封されている方は納付忘れにご注意ください。なお、市民税・都民税が課税されていない方には納税通知書は送付されていません。今後の納付忘れ防止に、口座振替をご利用ください。 問 課税課市民税係 ☎042-497-2040

広告欄

積水製の古いポータブルトイレ探しています!

ご親戚やご近所にもお持ちの方はいませんか?

対象品を新品の改良品と無料で交換します

約10cmのすき間に身体をはさむ危険あり!



対象:1996年～2002年の販売品

積水化学工業株式会社

東京都港区虎ノ門2-10-4

連絡先 0120-011-578

受付時間/9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始除く)

- ✓ 押入れ
- ✓ 物置き
- ✓ 納戸

詳細はこちら

