

お知らせコーナー

高齢者・障害者のための無料法律相談

相続、遺言、権利侵害、その他トラブルなど、法的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。
【日時】 1月24日(水) 2月28日(水) 3月27日(水)
いずれも午前10時～正午

成年後見専門相談

成年後見制度や任意後見制度について専門家が無料で相談に応じます。
【日時】 1月10日(水) 2月7日(水) 3月6日(水)
(弁護士) (弁護士) (司法書士)
いずれも午後1時30分～3時30分

*上記、高齢者・障害者のための無料法律相談及び成年後見専門相談は、事前に電話で相談内容を確認の上、予約を受け付けます。定員になり次第締め切ります。
【開催場所・問合せ・申込先】 清瀬市コミュニティプラザひまわり(2F) きよせ権利擁護センター ☎042-495-5573

親族向け後見人講座

本講座では「成年後見制度についての説明」や「後見人の仕事内容」について、分かりやすく説明します。成年後見制度の利用を考えている方、ご興味のある方、是非ご参加ください。

【日 時】 2月3日(土)午後2時～4時
【場 所】 清瀬市コミュニティプラザ2階 会議室1
【講 師】 司法書士 三橋 和幸 先生
(公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート会員)
【定 員】 先着40名 ※事前申込制
【申込み】 1月9日(火)午前8時30分より電話受付
きよせ権利擁護センターあいなっと ☎042-495-5573(直通)

きよせ支え合い・いきがいセミナー2024 きよせの支え合い活動の今

【日時】 2月10日(土) 午後2時～4時
【会場】 清瀬けやきホール セミナーハウス
【申込み・問合せ】 清瀬市社会福祉協議会☎042-495-5333または
申込フォームよりお申込みください。
*参加無料・事前予約制
〈登壇者〉
・コーディネーター：日本社会事業大学 社会福祉学部
福祉計画学科 教授 菱沼幹男氏
・報告：清瀬市生活支援コーディネーター
清瀬市第1層協議体ワーキングチーム出席者 他
〈プログラム〉
説 明：きよせの支え合いづくりを進める！
「協議体」と「生活支援コーディネーター」
報告①：移動が大変な高齢者を地域で支える！
中里団地買い物バス テストイベント
報告②：IT化社会から高齢者を取り残さない!きよせスマホサポーター
報告③：身近な地域で「つながり」をつくる!
中里地域つながり会議/下宿・旭が丘地域つながり会議

切手整理サロン開催

使用済みの切手には価値があり、整理したものを業者に売却し、その収益金は清瀬の福祉事業に活かされます。そのために使用済み切手を仕分け・整理するボランティアを行います。誰にでもできる簡単な作業です。サロンへの出入りも自由ですので、お気軽にご参加ください。
【日 時】 1月12日・2月はお休みです・3月8日
いずれも第2金曜日 午後2時～3時30分
【場 所】 清瀬市障害者福祉センターおおぞら 2階
【問合せ】 きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

社協会員向け交流イベント 「世界の料理と地域のつながりづくり」

フランス人の先生をお招きし、本場の家庭料理ポトフを作ります。地域の食文化を学びながら、会員の皆さま同士のとつながりや交流の機会を図ります。社協会員の皆さまを対象としていますが、当日会員に加入いただける方のお申込みも受け付けます。
【日 時】 1月26日(金)午前10時～午後1時
【場 所】 清瀬市コミュニティプラザひまわり 3階調理室
【参加費】 800円(当日加入の方は、別途会費500円～)
【定 員】 32名(事前申し込み制)
【問合せ・申込み】 電話または申込フォームより
清瀬市社会福祉協議会 総務係 ☎042-495-5333



「人とペットのしあわせフェア」

人とペットがしあわせになるためにできることを、楽しみながら学べるイベントです。ぜひご家族でお越し下さい。
【日 時】 2月3日(土)午前10時～午後2時
【場 所】 きよせボランティア・市民活動センター
【内 容】 ・交流コーナー
(元保護犬と里親さん、里親募集中の犬とのふれあい)
・犬猫ミニ譲渡会
・工作コーナー(革の名入れキーホルダー作り(材料費200円))
・小さな命の写真展 ・パネル展示 ・紙芝居
・ペット災害対策コーナー(展示とゲーム) ・ミニバザー
【問合せ】 きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



災害ボランティアセミナー 「学ぼう!ペット同行避難」～ペットを飼ったら備えよう～

【日 時】 3月2日(土) 午後1時30分～3時30分
【場 所】 きよせボランティア・市民活動センター
【定 員】 20名
【内 容】 ・ペット同行避難が必要な理由(過去の災害の教訓あり)
・今すぐはじめよう、ペット災害対策
・清瀬で行う災害時のたすけあい
【講 師】 ペットひのぼうさい 田中美智子氏
きよせボランティア・市民活動センター職員
【申込み・問合せ】 電話または申込フォーム
きよせボランティア・市民活動センター
☎042-491-9027



スマホ個別相談会

【日 時】 3月14日(木)午前10時～正午(1人30分)
【場 所】 きよせボランティア・市民活動センター
【持 ち 物】 ご自身のスマートフォン
【参 加 費】 無料
【注意事項】 通信料は自己負担になります。機種変更に関する相談や、個人情報扱う相談等は対応し兼ねる場合があります。
【申込み・問合せ】 きよせボランティア・市民活動センター
☎042-491-9027



きよせの社福「はたらく相談会」

「動いた経験がない」「就職活動が難航している」など働きたいけど不安や心配事がある方や、「福祉の仕事への転職を考えている」「どこに相談したらよいかわからない」などお悩みはありませんか。市内社会福祉法人と、ハローワーク三鷹、東京都福祉人材センター、きよせ生活相談支援センターいっぽが協力して行う相談会です。どなたでもおいでください。
【主 催】 清瀬市社会福祉法人社会貢献事業協議会(きよせの社福)
【共 催】 清瀬市
【日 時】 2月15日(木)午後2時～4時30分
【場 所】 アミューホール(生涯学習センター7階)
【参加費】 無料
【問合せ・申込み】 電話または申込フォーム
清瀬市社会福祉協議会 ☎042-495-5333



地域福祉活動情報

ひきこもりの家族に関する悩みを分かち合う 「きよせひきこもり家族サロン」

9月より清瀬市障害者福祉センターおおぞらを会場に、「きよせひきこもり家族サロン」の取り組みが始まりました。市内在住のひきこもりの子を持つ親より、「成人した子どもが仕事もせず家にこもっていて、将来が不安だが誰にも話せない」、「親亡き後」も子どもが困らないよう、活用できるサービス等の情報交換ができる場が欲しい」との声を受け、地域福祉コーディネーターが月1回、上記のような不安や悩みを打ち明けられる場を企画しています。中心となる参加者は、引きこもりの息子・娘を持つ父母。他にも、引きこもり経験者や、「引きこもり当事者等のためにできることをしたい」という想いの地域住民など、様々な立場の方となっています。「話している人の批判や否定をしない」、「会で聞いた

話は他言しない」などのルールにより、日頃子どもに向き合う中で抱える葛藤や、試行錯誤して得られた情報や知見などを、思い思いに共有していました。参加者のひとり、サロンの今後について「『辛い気持ちを吐き出せる場である』ということを大切にしていきたい」、「市内のどこかにいる、同じ悩みを抱える親にぜひ参加してもらいたい」と話していました。



【きよせひきこもり家族サロン】
■日 時 1月25日(木)午後6時～7時30分
2月17日(土)午前10時～11時30分
3月28日(木)午後6時～7時30分
■会 場 清瀬市障害者福祉センターおおぞら
※駐車場は利用できません。公共交通機関や自転車等でお越しください。
■参加費 無料
■申込み 申込フォーム
または直接お電話
■問合せ 清瀬市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター
☎042-495-5333
shakyoki116@siren.ocn.ne.jp

～あたたかいお気持ち、ありがとうございます～ 共同募金 中間報告

【歳末たすけあい運動】
毎年12月に歳末たすけあい運動を行っています。この募金は、清瀬のたすけあいにつながる様々な地域福祉活動に活用されています。一人では大変なことも、多くの人の力をいただくことで、大きな力となっています。

●街頭募金
12月23日(土)に清瀬駅北口・南口で街頭募金を行いました。3年ぶりに地域の皆様とともに、声を出してご協力の呼びかけを行いました。

【赤い羽根共同募金の中間報告】
毎年10月に行う共同募金運動です。清瀬市内の社会福祉施設の整備や災害時のボランティアセンター整備にも活用されるなど、必要な社会福祉事業に活用されています。令和5年11月30日までに527,263円のご寄付をお預かりしています。



詳しくはホームページをご覧ください。

市民表彰を受賞されました

ボランティア・市民活動で、長年にわたり地域で貢献いただいているグループが、10月に表彰を受けられました。日頃の活躍に感謝するとともにお祝い申し上げます。(敬称略・順不同)

- 昭和元気会 (カラオケを中心としたサロン)
- 緑蔭交流サロン (主に高齢者を対象とした交流サロン)



たまてばこ

「よく噛んで食べなさい」

昭和初期に比べて、現代人の咀嚼の回数は半分以下になっていると言われています。「よく噛んで食べなさい」…言われたことがありますよね。でも、どうしてよく噛まなければいけないのでしょうか。その理由を考えたことがありますか。よく噛んで食べることは、たくさんの良いことがあるのです。
①胃腸の負担を軽減する
よく噛むと、唾液が出ます。唾液には「アミラーゼ」という消化を助ける酵素が含まれていて、これが食べ物を効率よく消化し胃腸を働きやすくします。
②食べ過ぎを防ぐ
よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすくなります。
③味覚がしっかりする

舌の表面には、味を感じる「味らい」があります。よく噛んで唾液がよく出ると、味が味らいに届きやすくなり、食材本来の味を感じやすくなります。
④虫歯予防や口臭の緩和
唾液には、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻す作用があります。また口内の食べかすや細菌を洗い流す働きがあります。
⑤脳の活性化
よく噛むことで、『ドーパミン』というホルモンの分泌が促され、脳の活性化を助ける効果が明らかになっています。また、脳への血流が増え、記憶力の向上や認知症予防の効果が期待できます。他にも、ストレス解消やリラックス効果、顎を動かすことで表情が豊かになったり、小顔効果など、まだまだたくさんのメリットがあるようです。いつまでも元気であるために、今日からちょっとだけ気をつけてみませんか?大事なことは「よく噛む」…だけです。

