

# 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27日(水)2月24日(水)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14日(木)【弁護士】 2月10日(水)【弁護士】  
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

## 大盛況! 歳末カレンダー市

毎年行っている歳末カレンダー市を12月19日に開催しました。今回も市内外の多くの事業所や個人から2021年カレンダーや手帳などを寄贈いただき、歳末たすけあい募金でお分けいたしました。また1月22日(金)まで、きよせボランティア・市民センターで継続しています。(なくなり次第終了)



## 各校区円卓・地域づくりの会 リーダー情報 交流会のご報告

【日時】 令和2年10月28日(水) 18:00～19:30  
【場所】 アミューホール



各校区で地域のつながりづくりに取り組んでいる「円卓・地域づくりの会」の代表の方々が集まり、各校区での活動内容や現状について情報交換をしました。初めての試みでしたが、互いの様子や状況を知ること、顔を会わせてお話しすることができました。当初7月に行う予定が延期となり不安もある中、短い時間でしたが「参考になった」「情報交換は必要」との声をいただきました。

- 〈情報交換でのお話〉
- ・イベントは中止となったが役員だけで数か月ぶりに集まり、顔が見られただけでうれしかった。顔の見える関係になった。
  - ・様々なことに気を付けて、再開していきたい。メンバーに会いたい。
  - ・オンラインについても考えていきたい。
  - ・活動してきたことでできた繋がりを、大切に継続していきたい。
  - ・コロナ禍でイベントや話し合いの場も中止となっている。モチベーションが・・・

等々、コロナ禍ですが改めて繋がりがや今まで培ってきた関係を大切にしたいと、今後に向けた前向きなお話を伺うことができました。

## 地域包括支援センターの紹介

毎日の生活の中で、何か不安なこと、相談したいことはありませんか?

近所の一人暮らしの高齢者が最近閉じこもりぎみで、心配です。

介護保険を利用したいのですが、どうしたらよいのでしょうか。

警察官を名乗る男から銀行のカードと暗証番号を要求されたのですが、どうしたらよいのでしょうか。

虐待されているかもしれない高齢者を知っていますが、どうしたらよいのかわかりません。

なんでもご相談ください!



**きよせ社協地域包括支援センター** (担当地区:元町・上清戸・中清戸・下清戸)

【相談日】 月曜日～金曜日 8:30～17:00  
【お休み】 土曜日・日曜日・祝日・年末年始  
【住所】 〒204-0011 清瀬市下清戸1丁目212の4 コミュニティプラザひまわり2階  
【お問合せ】 ☎042-495-5516(直通) FAX042-495-5335  
【Eメール】 houkatu@kiyose-f.net

## 手のことば...手話

「手話」は、手を使って話す「手のことば」です。手の形や動きだけでなく、顔の表情やしぐさなどによって様々な意味を表す、聴覚障害者にとって大切なコミュニケーション方法のひとつです。

**「こんにちは」**  
手話の「昼」と「あいさつ」を続けて表すと、「こんにちは」となります。

**「あいさつ」**  
両手の人差し指の腹を向かい合うように立て、おたがいがお辞儀をするように曲げる。

## たまてばこ

このコーナーでは健康や福祉、ちょっとした生活のお役立ち情報などを幅広く紹介していきます。

### AED

2004年、厚生労働省より「非医療従事者である一般市民が、救急の現場でAEDを使用することは、医師法 第17条には違反しない」との通知が出たことから、一般の方もAEDを使用できるようになり、今では人が多く集まる場所を中心に、あちこちに設置されるようになりました。2018年には、1200件以上の使用例が報告されています。

AED「自動体外式除細動器」は、心臓が全身に血液を流すポンプ機能を失っている状態に、電気ショックを与えて正常な状態に戻すための医療機器です。

電気ショックと聞いて、尻込みしてしまわないでください。AEDは心臓の動き(心電図)を自動で解析し、電気ショックが必要な場合のみ流れるようになっており、必要性がなければ充電しない仕組みになっています。

つまりAEDが電気ショックの必要の有無を判断してくれるのです。

AEDの収納ケースのドアを開けると大きな音(警報音)が鳴る事があります。本体のふたを開けると自動的に電源が入り、音声ガイドが流れますのでそれに従って操作します。備え付けのパッドを貼ると、心電図を分析して電気ショックの有無の指示があります。その後も指示は続きますので、救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けてください。今は液晶画面がついているものもあり、操作方法がより分かりやすくなっています。

突然目の前で人が倒れたらみなさんはどうしますか。1分1秒でも早く心肺蘇生を行うことがその人の生命をつなぐために重要なことなのです。

(\*現在、新型コロナウイルス感染症拡大の対応として、成人に対する人工呼吸は実施せず、胸部圧迫のみ続けることが望ましいとされています)

清瀬市にお住まい/空き家所有(予定)の方

管理委託 売却 解体 賃貸 遺言 家財整理

### 空き家と相続の無料個別相談会

会場 生涯学習センター 6F 講座室1 (清瀬市元町1-2-11)

日程	時間
1月29日(金)	13:30～16:30
1月30日(土)31日(日)	10:00～16:30

お申込み ☎0120-336-366 (受付時間) 9時～17時

### 寄付金

令和2年10月～令和2年11月(順不同)

◆ 中清戸シルバーピア有志一同 様	3,458円	◆ 志村昭夫 様	7,985円
◆ 萩倉孝子 様	100,000円	◆ 森原 様	100,000円
◆ 清瀬駅南口清和会	10,000円	◆ 匿名(6件)	282,702円

**総額 504,145円** あたたくいご厚意をありがとうございました。

## 生活支援コーディネーターと一緒に考えてみませんか?

### シニア世代から始める! 生きがいづくりと支え合い

生活支援コーディネーターができること

- 1 情報のマッチング
- 2 仕組みや場をつくる
- 3 気づき、共有する場の運営

「人生100年時代」の到来はもう間近。健康寿命をのばす秘訣のひとつに「人と繋がりがながら、日々楽しみや生きがいをもって生活すること」があります。生活支援コーディネーターは、シニア世代の方が楽しく、やりがいをもって参加できる「集い・通いの場」や「支え合いの仕組み」をつくるお手伝いをします! ご自身の元気のために、ひいては地域の元気のために、皆さんの「興味のあること」「やってみたいこと」を生活支援コーディネーターに話してみませんか?

1 情報のマッチング: 情報をつながくサポートをします。皆さんの身近な場所で開催されている通いの場(サロン、運動グループなど)や、ちょっとした生活上の困り事を解決する取り組みについて情報提供します。

2 仕組みや場をつくる: 「こんなことできないかな?」を一緒に考えます。「近所にこんな集いの場や支え合い活動があるといいな...」「地域のためにこんなことできないかな?」そんな想いを、地域の皆さんのチカラで実現に近づけるため、話し合いの場の運営や、情報提供、関係機関との連絡調整などさまざまなサポートをします!

3 気づき、共有する場の運営: 参加する個人や団体の皆さんと地域の取り組みや課題を共有します。「10の筋トレチーム」(10の筋トレ集いの場)、「いきいき会議」(地域のことを話し合うグループ)

《お問合せ:きよせ社協地域包括支援センター》  
清瀬市下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり2階 清瀬市社会福祉協議会内  
☎042-495-5516 ✉shakyo-co@beach.ocn.ne.jp

「高齢者のお出かけ支援マップ」社協にて配布中! 「ベンチ」と「トイレ」の情報をまとめて掲載しています。

清瀬市 生活支援コーディネーター 検索