



令和3年7月に清瀬消防署の救急車が新しくなりました!

新しい救急車は...



シャーン

- ・室内空間の拡大、サスペンションの強化を図った四輪駆動車。
- ・衝突被害軽減ブレーキ等、様々な安全装置を装備し、さらに安心安全な車両になっています。

清瀬救急隊は通常3名で出場します。通報内容等に応じ消防車と一緒に出場することもあります。

- ・感染症対策として、**飛沫感染防止用間仕切り**を備えています。



STOP. 高齢者の熱中症

高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、部屋の中でも熱中症になることから、十分注意する必要があります。

熱中症の予防と対策

- ☆ 水分補給はこまめにしましょう。
- ☆ エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- ☆ 室内に温湿度計を置き、部屋の温度が上がりすぎているか確認しましょう。
- ☆ 暑い時は無理をしないようにしましょう。
- ☆ すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。
- ☆ 涼しい服装や外出時は日傘や帽子を利用しましょう。

熱中症の応急処置

- ※ 呼びかけに答えないうちはすぐに救急車を!
- ※ 涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、濡れたタオル等で体を冷やす。
- ※ 水分・塩分の補給。

迷ったら #7119

救急車 病院

つながらない場合は ☎03-3212-2323 ☎042-521-2323 ※通常の通話料がかかります

電話で相談 #7119 電話 東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド #7119 検索 東京都救急受診ガイド

ご存知ですか? 熱中症の発生場所は、約6割が住宅等居住場所です。また、70歳代、80歳代が多く救急搬送されており、入院が必要となる中等症以上の割合が高くなっているため注意が必要です。

突然クイズ きよせ信愛地域包括支援センターイメージキャラクター「むすびい」は何か所に隠れているでしょうか? (変装している「むすびい」もいるよ)

地域の力 ほうかつレター第3号の一部に誤りがあり、訂正の為にシールを貼るのに頭を悩ましていたところ、地域の方々がお手伝いをしてくださいました。

驚くほどの速さで仕上げてください、おかげ様で無事皆様にお届けすることができました。

地域の皆様のカッてすごい! 本当にありがとうございました!!

きよせ信愛地域包括支援センターは清瀬市から委託を受けている梅園・竹丘・野塩地区の高齢者の相談窓口です。

社会福祉法人信愛報恩会

きよせ信愛地域包括支援センター

〒204-0024 清瀬市梅園2-3-15

☎ 042-492-1850



ほうかつレター

～地域の情報をあなたにお届けします～

誰でも、気軽に始められる運動の紹介です。

10の筋トレ! 信愛エリア出現!

やりたい想いと場所さえあれば...

10の筋トレって?

【特徴】

- 10種類の簡単な運動をCDやDVDを使って実施します。
- 住民主体の運動なので週1回の活動ペースを維持しながら、自分達で進められます。
- リハビリの先生などもステップアップ時に来てくれます。
- 普段の活動は、生活支援コーディネーターが支援いたします。

竹丘「コスモザパークス」
①火曜: 14時～ ②金曜: 10時～

野塩五丁目アパート

野塩「こもれび清瀬」 *住民限定

竹丘「竹丘あじさい会」
金曜: 10時～ (11名)

松山3丁目第二アパート
金曜: 14:00～ (15名)

梅園にここご倶楽部 金曜: 10時～ (25名)

竹丘「緑庭クラブ」水曜: 10時～ (8名)

たけおが健友会 火曜: 10時～ (18名)

竹丘「竹丘中央自治会」水曜: 13時～ (10名)

● = 実施中 ● = 準備中

ありがとう!

様々な地域の方から、『やりたい!』というお言葉をいただき、立ち上がっています。『1人では続かないんですよね～』という方、ぜひ! お気軽にお声かけくださいな。

【お問合せ先】

きよせ信愛地域包括支援センター

042-492-1850 生活支援コーディネーター 森 尚哉まで



もったいない活用塾 ご報告

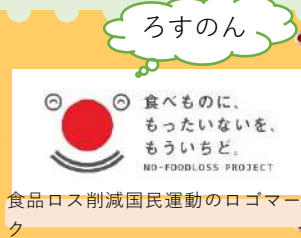


令和3年1月18日～2月1日「もったいない活用塾～しんあいフードドライブ～」を行いました
初めての試み、しかもコロナ禍にもかかわらず地域の皆様にご協力頂き、たくさんの食品・物品が集まりました！
ご提供まことにありがとうございました！その活動を報告します。

きよせ信愛
地域包括支援センター
イメージキャラクター

「フードドライブ」とは？

お家に眠っている食品をご提供いただき
食品を必要としている福祉団体などへ
寄付する活動です。



もったいない活用塾レポート

【フードドライブ編】

回収拠点は市民センターや
いこいの家、公園、きよとれ
学校や10の筋トレ会場など
22か所。

寒風の中、来てくださる方
いらっしやるかしら!?
ドキドキ…



重いお米を抱えて来てくださった方、ストックしていたお菓子を提供してくださった方、「年末に片付けちゃったからこれしかないけどいいの？」とレトルト食品を少しずつ袋に詰めて来てくださった方、何してるの？と声をかけてくださった方も大勢。



さて運命の2週間後…
皆様の善意の品々が
こ～～んなに集まりました！！
調味料や麺・缶詰・レトルト食品・飲物など全部で154品♪



各団体の皆様に喜んで
いただきました！



多世代食堂(ウィズアイ・竹丘子ども食堂・野塩本家食堂)、
サロン(季節の旬を食べる会・ボランティアきよせびと*50音順敬称略)、
社協フードバンクへお届けしました。

信愛包括 と ない活

「たくさん買ったけど食べきれない」
「頂き物だけど口に合わない」と、そのままでは処分される運命の「もったいない」食品。
これが誰かの役に立つとしたら嬉しいことです。
フードロスを削減する社会貢献にもなります。

- ・フードドライブ
- ・インターネットバザー

この2つの活動を「もったいない活用塾」
(略して「ない活」と名付けました。

私達はこの活動を通して社会に貢献するとともに、地域の皆様にもっと信愛地域包括支援センターを知っていただけたらと思っています。

「インターネットバザー」とは？

Yahooオークション！やメルカリなどを利用して地域の皆様から頂いたグッズを団体もしくは地域の活動支援募金にいたします。



もったいない活用塾レポート

【インターネットバザー編】



地域のお声

- ゴルフバッグ「ゴルフしたいんだけど腰を痛めて先生にとめられてね～あるとやりたくなっちゃうから、地域に役立てて～」
 - ランドセル「孫が転居したら、ランドセルを使わない学校に転校しちゃってね～」
 - リハビリパンツ「使わなくなって部屋の場所を取るの、なんとかしたくて」
 - 山グッズ一式。ザックやアイゼン、登山靴など「山に登っていて(知っている人には)結構いいブランドなんだけど、誰かいらないかな？」
 - 本「結構人気ある本なんだよ～」
- など、思い出の品を次の大事に使っていただける方にお届けしました～♪

人気のあったグッズ

- 注目!** ① スポーツ用品全般(スキー板など) ② 登山グッズ全般 ③ 本 ④ DVD ⑤ 圧力なべ
- wow!** ⑥ バッグ(リュック) ⑦ 季節家電(ヒーター・扇風機など) ⑧ ゲームソフト など
- 面白いグッズ**
- ① 子供のおままごとキッチン ② スーツ ③ キャンプ用品 ④ レコード ⑤ 色紙
 - ⑥ 着物 ⑦ 餅つき機 ⑧ 皿 ⑨ 未使用水筒 ⑩ 新品衣料

注意!!

『まだ使えるけどもったいない!』が基本ですが、オークションなどではかなりの使用頻度のある物は値が付きません。対象の物を拝見し、状況によりお断りする物もごございます。でも頑張ってお引き取ります。

「またやるの?」という声にお応えして、またやっちゃいます♪

次回は令和4年1月17日～1月31日「第2回 もったいない活用塾」開催決定!!

詳細はほうかつレター第5号とご案内チラシでお知らせします。是非ご協力お願いします。

皆様、年末のお片付けの時に「ない活」を思い出してくださいね～。