

## 1 令和6年1月～6月末の犯罪発生状況 ( ) 件数は昨年同月比

地域	東大和警察管内 (東大和市・武蔵村山市)	東大和市	武蔵村山市
特殊詐欺	15件 (-13件) 約8,300万円	12件 (-1件) 約7,800万円	3件 (-12件) 約500万円
侵入盗	14件 (+7件)	11件 (+6件)	3件 (+1件)
自転車盗	202件 (+40件)	127件 (+35件)	75件 (+5件)

## 2 「デジボリス」、「メールけいしちょう」を知っていますか？

- 「デジボリス」とは！
    - ・ 犯罪発生情報や特殊詐欺のアポ電情報、防犯情報などを地図でお知らせします。地域を選ぶと、設定した地域の情報が届きます。
    - ・ ほかに「痴漢撃退機能」、「防犯ブザー機能」、「ココ通知機能」、「見守り防犯活動パトロール機能」等の多彩な防犯アプリです。
  - 「メールけいしちょう」とは！
    - ・ 犯罪発生情報・検挙情報、通り魔、ひったくり、強盗、公然わいせつ、声掛けつきまとい、子供に対する犯罪、多発している事件等をお知らせします！
    - ・ 防犯情報、特殊詐欺犯人からの架電情報、交通情報、防災情報、各種イベント・お知らせ等都内で発生した身近な犯罪の情報をメールで配信するサービスです。
- ※ご家族で、特殊詐欺被害や地域の犯罪情報を確認しましょう。  
※アプリのダウンロードは、利用規約を必ずお読みください。

## デジボリス 二次元コード

ダウンロード  
iOS版



ダウンロード  
Android版



## メールけいしちょう 二次元コード



問合せ先  
東大和警察署 042-566-0110  
防犯係 内線 2612



# 8月号



なんぶちゃん



オクラの花

武蔵村山市南部地域包括支援センター  
武蔵村山市学園4-5-1  
電話 042-590-1477  
FAX 042-590-1252  
ブログ <http://ameblo.jp/houkatu>

武蔵村山市南部地域包括支援センターの  
Facebookもご覧ください。



オクラは、ビタミン、ミネラルが豊富なため、免疫力の向上効果が期待されます。オクラの花は、一日しか咲かない一日花で、7月～9月頃に咲きます。花言葉は、「恋で身が細る」。美しく咲いた花の後に、スラリとした細い実に変えることからイメージされたそうです。オクラの花をプレゼントすることはなかなかないですが、愛する人への贈り物としてよい意味があるそうです。

## ご参加ください！ 9月のイベントのお知らせ

女性のためのボディコンディショニングとセルフケア

### 骨盤底筋体操



排尿に関するトラブルを「歳だから…」とあきらめていませんか？骨格や筋肉等。自分の身体のしくみについて知り、自宅で毎日実施できるセルフケアを学びましょう。いつまでも、いきいきと自分らしく楽しく過ごしましょう！

- 【開催日時】 9月3・10・17日(火)  
午前10時～11時30分
- 【会場】 市民総合センター3階 集会室
- 【講師】 山崎裕美氏  
(認定排泄専門員・介護予防指導士)
- 【対象】 60歳以上の女性で市民のかた  
※全日程参加可能なかた、初めて参加されるかた優先
- 【参加費】 無料
- 【定員】 30名(応募者多数の場合は抽選)
- 【申し込み】 申込締切8月27日(火)までに電話又は窓口で受付
- 【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください

今こそ「料理」に挑戦してみませんか？



### シニア男性のための料理教室

「作って」「食べて」「健康になる」、経験ゼロシニア、大歓迎です！  
仲間と一緒に料理を楽しみましょう！

- 【開催日時】 10月23日・11月27日・12月25日(水)  
午前10時～正午
- 【会場】 市民総合センター2階 調理室
- 【対象】 65歳以上の男性で市民のかた  
(全3回参加できるかた優先)
- 【参加費】 500円(材料費/回)
- 【定員】 12名(応募者多数の場合は抽選)
- 【申し込み】 申込締切10月16日(水)までに電話又は窓口で受付
- 【持ち物】 手拭きタオル・エプロン・三角巾・マスク

## 地域の事業所紹介 みなと訪問看護ステーション

所在地：東京都武蔵村山市大南5-37-5  
連絡先：電話：042-843-8891 FAX：042-843-8892  
メールアドレス：Trigram.3710@gmail.com ホームページ：<https://www.trigram3710.com>  
業務内容：日常生活の看護、ターミナルケア、リハビリテーション、  
医療的処置・管理、病状や体調の急な変化への対応、ご家族等への介護支援・相談、精神心理的看護  
職員数：看護師7人、理学療法士1人、作業療法士1人(産休中)、事務員1人  
営業時間：8時45分～17時45分  
対象者：介護保険で要支援、要介護と認定されたかた。  
医療保険も適応されますが、年齢や重症度で金額が変わりますのでお問い合わせください。



事業所のPR：  
明るく、仲の良い事業所を目指しております。関わる関係機関の方々と良好な関係を築きながら連携していけたらと考えております。  
また、利用されるかたに「みなと訪問看護ステーションに頼んでよかった」と言ってもらえるように日々精進しております。職場のメンバーは陽気で面白い人が多いので、興味を持っていただけたら、お気軽にご連絡いただけたらと思います。まだまだ小さい事業所ですが、一生懸命がんばっていきます。よろしくお願いいたします。

## みまもり安心カード 登録はお済みですか？

65歳以上のかたに登録していただいた、緊急連絡先や既往歴、かかりつけ医などの情報を緊急時に警察や消防署等の公的機関へ提供する制度です。  
登録をご希望のかたは、お住まいの担当地区の地域包括支援センターでお申し込みください。  
榎・大南・学園にお住まいで登録ご希望のかたは南部地域包括支援センターまで。  
登録の際は、緊急連絡先(できれば2名)の住所、氏名、電話番号、内服薬がわかるお薬手帳等をご持参ください。

南部地区登録者  
(7月9日現在)  
804名



## 発行：武蔵村山市南部地域包括支援センター

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で暮らす高齢者や家族のみなさまを支える総合相談窓口です。  
開所：月～土曜日(日曜・祝日・年末年始除く)  
南部地域包括担当地区：榎・大南・学園

## 参加者募集！！ 脳トレドリル製本

「サロンで楽しめる脳トレドリルが欲しい。」  
そんな皆さんの声に応え、「お互いさまリーダー」の有志の皆さんが中心となり、「お互いさまサロン」等で活用できる『脳トレドリル』を年3回発行しています。  
今年度2回目の製本作業を下記の日程で行います。「お互いさまリーダー」以外のかたでもOKです。ご協力できるかたは是非ご連絡ください。

- 【開催日時】 9月19日(木)  
午前9時30分～正午
- 【会場】 市民総合センター3階 集会室



▲ドリルの表紙

## オレンジカフェ「思い出」

### 「物忘れが気になり始めたら」

～早期発見・早期対応～

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。認知症や若年性認知症について、専門家から分かりやすくお話しいただきます。

- 【開催日時】 9月4日(水) 午後2時～3時30分
- 【会場】 市民総合センター3階 集会室
- 【講師】 木村敦子氏(武蔵村山病院認知症疾患医療センター看護師長、認知看護認定看護師)
- 【対象】 市民のかた
- 【参加費】 無料
- 【定員】 30名(応募者多数の場合は抽選)
- 【申し込み】 申込締切8月28日(水)までに電話又は窓口で受付

## 【開所時間変更のお知らせ】



武蔵村山市内の地域包括支援センターは、令和6年4月より、開所時間が試行的に変更されました。これまで、月～土(日曜、祝日、年末年始除く)まで、午前8時30分～午後7時までの開所でしたが、木曜日以外は、午前8時30分～午後5時15分までとなります(木曜日のみ午後7時まで開所となります)。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

日々の健康はお口から！

# 『オーラルフレイル』について



## オーラルフレイルとは？

お口の機能（噛む、飲み込む、話すなど）の「ささいな衰え」のことで、「かたい物が食べにくくなった」「むせることがある」「滑舌が悪い」など、何となく始まる症状のため気が付きにくいかもしれません。お口は、栄養状態や全身の健康につながる大切な機能で、低下することにより健康余命や要介護のリスクにも関わることが知られています。

## オーラルフレイルにストップを！

- お口のトレーニングをしましょう。
- お口の清潔  
歯と歯ぐきの境目は特に注意して磨きましょう。

歯と歯の間の歯垢除去には、歯間ブラシやデンタルフロスをできるだけ毎日使用しましょう。

- かかりつけ歯科医で定期検診を。

### 一部トレーニングなどをご紹介します。

#### 口唇のトレーニング

口をすぼめる「うー」と口角を横に開く「いー」を繰り返します。唇の力を維持することは、食べこぼしの防止や、飲み込む力を維持するためにもとても重要です。

#### 嚥下（えんげ）訓練

毎日のブクブクうがいとガラガラうがいを意識的に繰り返すことで、舌の奥の方の筋肉や飲み込みの機能向上が期待できます。

#### 滑舌のトレーニング～パタカラ体操～

口唇、舌の先端、舌の奥を意識しながら、パ・タ・カ・ラの音を発音してトレーニングをしましょう。繰り返し続けることで、滑舌が良くなるほか、食べる機能の維持向上にも効果があります。

引用：東京都福祉局「お口の健康」からはじめるフレイル予防

## イベントの報告

### お互いさまリーダー交流会を行いました。

5月29日（水）に、お互いさまリーダー交流会を実施しました。今回は「栄養・食支援と導引養生功」（どういんようじょうこう）をテーマに、「お互いさまサロン」平和台のメンバーの佐藤氏（管理栄養士）と益子氏にご講義をいただき、28名の参加がありました。参加者からは「食の大切さを再認識できて良かった。」「導引養生功は初めてで体験出来て良かった。」などの声をいただきました。



\*「お互いさまリーダー」は、「お互いさまサロン」などを運営していただくボランティアです。11月に養成講座の実施も予定していますので、ご興味のあるかたは、お問合せください。

### 生活支援活動団代交流会を行いました。

公益財団法人さわやか福祉財団の岡野氏をアドバイザーとしてお招きし、市内の生活支援活動団体5団体からの活動報告後、体の抱える課題等についてアドバイスをいただきました。岡野氏からは、「生活支援は住民にとって必要な活動となっており、困った時に声をあげられる先があることが大切。『お互いさま』の気持ちで、できる範囲で続けていけるとよい。」というアドバイスがあり、各団体の活動の素晴らしさを改めて感じました。参加者からは、「アドバイスが参考になった。」「各団体の活動状況や悩みが聞けてよかった。」などの感想がありました。



\*武蔵村山市では、住民同士のちょっとした助け合い(生活支援)活動が行われています。ゴミ捨て、買い物支援など、ちょっとした困りごとを「お互いさま」の気持ちで住民同士でお手伝いしています。

## こんにちは！地域福祉コーディネーターです

武蔵村山市南部地域包括支援センターは市の指定管理者制度により、武蔵村山市社会福祉協議会が運営しています。

武蔵村山市社会福祉協議会「地域福祉コーディネーター」（担当：吉野・平田）の活動や地域の皆さんにお届けしたい情報を紹介します。

### 「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」

#### ～ 「武蔵村山市社会福祉協議会」にレシート投函のご協力をお願いします ～

「イオン幸せの黄色いキャンペーン」とは、イオンリテール株式会社様が実施する事業で、毎月11日の「イオンデー」にレジにて発行される黄色いレシートを、ボランティア・福祉活動等を行う団体名が記載されたBOXに投函することで、レシートの合計の1%分の品物をイオンリテール株式会社様が各団体に寄贈する取り組みです。

本会はこのキャンペーンに登録しており、イオンスタイル武蔵村山にて毎月11日、本会名が記載されているレシート投函用BOXが設置されています。

昨年9月から半年間、本会のBOXに対し、1,529,182円分のレシートの投函があり、イオンリテール株式会社様から15,300円分の品物を寄贈していただきました。

寄贈していただいた品物は、本会が実施する地域福祉を推進する事業（事務用品を含む）に活用させていただきますので、引き続き皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

#### 【お申込み・お問い合わせ先】

武蔵村山市社会福祉協議会 福祉総務課 地域係  
住所：武蔵村山市学園4-5-1 市民総合センター2階  
電話：042-566-0061



レシート投函BOX



## 9月は、世界アルツハイマー月間です

日本は少子高齢化が進み、2023年10月1日現在65歳以上人口は3,623万人。総人口に占める65歳以上人口の割合（高齢化率）は29.1%となっています。

厚生労働省では、認知症の高齢者は、来年2025年には471万6,000人となり、団塊ジュニア世代が65歳以上になる2040年には、584万2,000人（高齢者6.7人に1人）にのぼると推計しています。前回9年前の調査では、2040年に認知症の人が802万人にのぼると推計していましたが、今回の推計値がそれよりも低くなったことについては、生活習慣病の改善や健康意識の変化などによって認知機能の低下が抑制された可能性があるとしています。

また、今回の調査では物忘れなどの症状はあるものの、生活に支障がなく、認知症と診断されるまでには至らない「軽度認知障害」の人の将来の推計を初めて公表し、2040年には612万8,000人にのぼるとしています。「軽度認知障害」の人は、認知症に移行することが多い一方で、運動や栄養状態の改善によって症状の進行スピードを抑制できる可能性もあるということです。

認知症の人が増加する中、認知症の人やその家族が生きやすい社会にすることは、早急に対応すべき課題といえます。



1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みが行われています。

## 認知症への理解を深める「川柳」を募集中！

募集中!



「認知症になっても自分らしく安心してくらせるまち」をめざすため、多くのかたが認知症について考えるきっかけとなるよう、川柳を募集します。認知症がテーマであれば、どんな内容でもけっこうです。季語などの制約にこだわることなく、認知症に関連する、日常の風景やエピソードを「五・七・五」の形で自由に表現してください。応募いただいた作品の中から、大賞と佳作、ユーモア賞等を決定します。（受賞者には、直接お電話にて連絡させていただきます）入賞作品は、南部包括たより令和6年10月号で発表させていただきます。他、南部包括が実施するイベントなどで掲載し、認知症の啓蒙事業などに活用させていただきます。お子様から高齢のかたまでどなたでもご応募ください。

【応募内容】 認知症にまつわる川柳(1人3句以内) \*未発表の作品に限ります

\*応募作品の著作権は武蔵村山市南部地域包括支援センターに帰属し、ホームページや広報紙など主催者が行う事業や認知症普及啓蒙のために必要と判断するものに利用できることとします。また他者の著作権等を侵害するものであった場合は、応募者がその責を負います。

【必要事項】 氏名、ペンネームがあるかたはペンネーム、住所、年齢、電話番号、小中学生の場合は学校名・学年

【応募対象】 市民のかた

【応募期間】 令和6年8月1日（木）～8月20日（火）

【応募方法】 以下の応募フォームにてご応募いただくか、作品と必要事項をご記入の上、南部地域包括までFAX、または直接ご持参ください。下記協力機関での応募も可能です。

【協力機関】 ・イオン薬局むさし村山店（樓1-1-3イオンモールむさし村山店1階）  
・おもてなし薬局（大南3-60-15） ・おもてなし薬局ころづくし店（大南3-69-20）  
・しらつち薬局（大南3-53-13） ・申貴薬局（学園3-59-3）  
・プライム薬局大南店（大南3-96-8） ・みどり薬局武蔵村山（樓2-84-6）

【応募先】 武蔵村山市南部地域包括支援センター  
武蔵村山市学園4-5-1市民総合センター1階  
電話042（590）1477  
FAX042（590）1252



応募フォーム

## 「お互いさまサロン」対抗ポッチャ大会開催予定！！



10月30日（水）に武蔵村山市総合体育館で、市内全域の「お互いさまサロン」対抗のポッチャ大会を開催予定です。他地区の「お互いさまサロン」と楽しく交流できる機会ですので、ぜひご参加ください。詳細は、各サロンに通知します。

\*「お互いさまサロン」では、体操や脳トレなど様々な講座やレクリエーションを行い地域の高齢者の介護予防やいろいろな世代の交流を目指しています。「お互いさまサロン」に参加したい。自分の地域で立ち上げたい」などの希望がありましたら、お問合せください。

お問い合わせ：南部地域包括支援センター 電話 042-590-1477