

## 1 令和6年1月～8月末の犯罪発生状況 ( ) 件数は昨年同期比

地域 罪種	東大和警察署管内 (東大和市・武蔵村山市)	東大和市	武蔵村山市
特殊詐欺	21件 (-13件) 約1億200万円 ※(約+7,000万円)	18件 (+1件) 約9,700万円 ※(約+7,900万円)	3件 (-14件) 約500万円 ※(約-900万円)
侵入盗	17件 (+8件)	11件 (+5件)	6件 (+3件)
自転車盗	278件 (+67件)	179件 (+53件)	99件 (+14件)



## 2 イベントのお知らせ(地域安全市民のつどい)

日時 令和6年10月9日(水)  
午後1時～午後3時  
場所 東大和市民会館(ハミングホール)  
内容 ものまね防犯講話ショー(出演予定・坂本冬休みさん)その他演劇等  
主催 東大和警察署、東大和・武蔵村山防犯協会  
後援 東大和市、武蔵村山市  
※予約不要、入場無料

## 3 自転車の盗難被害多発中

自転車の盗難被害が増加しています。中でも、「自宅の敷地内」「マンションの駐輪場」「商業施設」等で、鍵をかけずに駐輪している自転車が狙われています。  
※自転車の盗難を防止するには、少しの時間でも自転車から離れたときは、必ず「鍵をかける」ことを習慣にしましょう。

問合せ先 東大和警察署  
042-566-0110 防犯係内線2612

## 地域の事業所紹介 ディサービス ジョイリハSPA武蔵村山

住所 : 武蔵村山市大南1-138-1 グラドゥアール1階  
電話 : 042-516-9726 FAX : 042-516-9727  
業務内容 : 3時間の「運動×入浴(要介護のかた)」のデイサービス。利用者様と一緒に運動を実施したり、マシンの指導等を行ったりします。また要介護認定のかたを対象に入浴介助を行っています。  
職員体制 : 管理者兼生活相談員1名 社会福祉士1名 生活相談員1名 看護師2名 介護職員6名  
勤務時間 : 8:30～17:30  
対象者 : 介護保険で要支援・要介護と認定されたかた



事業所PR: 短時間で運動ができ、入浴(要介護のかた)もできるデイサービスです。利用者様同士の横の繋がりも強く、ジョイリハは新たな出会いを作ることができる場所です。また明るく元気なスタッフが揃っていますので、楽しく元気に運動できます。「今日も来てよかった!」と皆様に思っていたただけるようにスタッフ全員働いています。皆様にお会いできることを楽しみにしております。

## 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  
(9月11日現在)  
828名



10  
月号



栗

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。



栗はブナ科の木の一つで、いちばん外側にあるトゲは「イガ」、内側の薄い皮は「渋皮」、外側の固い皮は「鬼皮」と言います。この渋皮や鬼皮の部分が「実」で、普段食べている黄色い部分は「種」、イガの部分が「皮」になります。おいしい栗の見分け方は、鬼皮に張りがある・鬼皮の茶色が濃い・指で押してもブカブカしない・白いフツフツがついていない・底の部分に黒っぽい箇所がなく、ベトベトしていないことだそうです。

## ご参加ください! 11月のイベントのお知らせ

### チェアヨガ&ピラティス ウォーキング教室(全4回)

年齢を重ねるに連れ、筋肉は衰えがちですが、適度に身体を動かすことで、衰えるスピードを弱めることができます。「ヨガ」は呼吸法、瞑想法やマッサージなど、誰にでもできる簡単な動きで「自律神経を整える」ことができ、「ピラティス」は、インナーマッスルを鍛えることでバランスの良い体づくりを目指すシニア世代にも無理なくできる運動です。講師によるレッスンと店舗内でのウォーキングを行います。

【開催日程】11月14日・12月12日・1月9日・2月13日  
毎月第2木曜日

【開催時間】午前10時30分～正午  
【会場】イオンモールむさし村山店 2階 たいかんたいけんひろば  
【講師】芳賀沼 麻美氏  
老人保健施設アルカディア理学療法士  
ピラティスインストラクター・シニアチェアインヨガインストラクター

【参加費】無料  
【対象】65歳以上の市民のかた(医師から運動制限を受けていないかた)  
【定員】24名(全4回参加できるかた優先・応募者多数の場合は抽選)  
申込締切11月7日(木)

\*飲み物を持参のうえ、運動しやすい服装と靴でご参加ください



### アップップ®メソッド & ハワイアンリボンレイ体験教室

60歳を過ぎても輝いていたい!そんな大人女子のための講座です。輝く笑顔のための表情筋トレーニング「アップップ®メソッド」とリボンを使用したハワイアンクラフト「リボンレイ」作りを体験しませんか?

【開催日程】11月12日(火)  
【開催時間】午後1時30分～3時30分  
【会場】市民総合センター3階 集会室  
【講師】堀江 のり子氏

【参加費】800円(材料費実費)  
【対象】60歳以上の女性で市民のかた  
【定員】15名(応募者多数の場合は抽選)  
申込締切11月5日(火)



今回作成するリボンで作るバイナッブル



堀江のり子講師

## 参加者募集!!

### 武蔵村山市南部地区(榎・学園・大南) まちづくりセミナー ～「お互いさま」でつながるまちづくり～

地域のつながりが少なくなり、介護の悩み、子育ての悩み、老後への不安など、誰にも相談できずに悩んでしまうことはありませんか?

「住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続ける」ために、地域のつながりやたすけあいについて一緒に考えてみませんか。

【開催日程】11月13日(水)  
【開催時間】午後2時～4時  
【会場】市民総合センター3階 集会室  
【参加費】無料  
【対象】榎・大南・学園に在住・在勤のかた  
【定員】70名(先着順)  
申込締切11月6日(水)



### オレンジカフェ思い出

#### ～講演会とミニコンサート♪～

≪第1部≫ 講演「認知症のかたが住み慣れた地域で暮らし続けるために」  
講師 大野 教子氏  
(公益社団法人認知症の人と家族の会東京都支部代表)  
≪第2部≫ ミニコンサート「一緒に歌いましょう♪」  
演奏 石井 のりお氏

【開催日程】12月3日(火)  
【開催時間】午後2時～3時30分  
【会場】市民総合センター3階 学習室  
【参加費】無料  
【対象】市民のかた  
【定員】30名(応募者多数の場合は抽選)  
申込締切11月26日(火)

「青い山脈」  
「瀬戸の花嫁」  
「北国の春」  
「いつでも夢を」  
など

## 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

## 【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。これまでは、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。

# 10月10日は『転倒予防の日』です



「転倒予防の日」は日本転倒予防学会が提唱しているもので、その啓発を厚生労働省と消費者庁でも呼びかけています。

転倒は、高齢者にとって骨折や頭部の外傷などの大けがにつながり、それによって介護が必要な状態になることもあります。高齢者が転倒しやすくなる主な原因は、  
 ●身体機能や認知力の低下 ●病気や薬の影響 ●段差などの生活環境 です。  
 この機会にご自宅の環境を見直してみたいはいかがでしょうか。

約半数は  
自宅で発生  
しています

## 生活環境をチェック できることから転倒予防を！

- 居間**
  - ① 電気コードが通り道にこないように壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる。
  - ② カーペットの下に滑り止めマットを敷く。めくれやすいカーペットの縁は目立つテープを貼って固定する。
  - ③ 床に物を置かない。
  - ④ わずかな段差に、スロープを付けたり、色を変えるなどして目立たせる。
  - ⑤ こたつ布団は使わない。
- 浴室・脱衣所**
  - ① すのこや滑り止めマットを敷く。
  - ② 手すりを付ける。
  - ③ 濡れた所はすぐに拭きとる。
- 階段**
  - ① 手すりや滑り止めを付ける。
  - ② 足元灯など間接照明で、視界を明るくする。
  - ③ 段差の端にテープなどで印をつけ、段差を意識する。
- その他**  
履物を変える。裸足か滑り止め付靴下、ルームシューズにする。



参考：消費者庁ホームページ

## イベントの報告

### 権利擁護講演会を開催しました

7月20日(土) 権利擁護講演会を開催しました。今回は、「一般社団法人 家族信託普及協会」の松本康男氏に、「子どもに迷惑をかけない安心な老後に向けて～ご存じですか？ 家族信託と成年後見制度～」をテーマに講演していただきました。誰でもかかる可能性のある認知症。財産管理の不安や悩みに対する選択肢や、判断能力が低下する前にできる本人の意思を尊重した対策についてお話していただきました。「家族信託とは、凍結しては困る財産を凍結しないように手立てを打っておくこと」という講演内容で、参加されたかたからは、「遺言を作っておけば良いと思っていたが、それだけでは足りないことが分かった。」「子どもと話し合うことが大切だと思った。」などの感想がありました。

### HUGを体験しました

8月2日(金) 武蔵村山市南部ひまわりネットワークを開催しました。今回は南部地域の民生委員8名のかたに参加していただき、「防災」をテーマに、HUG(避難所運営ゲーム)を体験しました。私達はい「避難所は市町村の職員が運営してくれるんじゃないの?」とありますが、大震災ともなると、同時に多くの避難所が立ち上がるうえ、避難所生活が長期にわたります。市町村職員は家屋の倒壊状況の調査といった「復興・再建」に向かうため、「避難所運営」に関わり続けることが難しい場合もあります。過去の震災をみても避難所生活が長くなるほど、住民同士で助け合う「共助」が必要とっています。今回、HUGを体験することで避難所運営について理解を深めることができました。

## 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。



「武蔵村山市社会福祉協議会は、本年度で法人化50周年を迎えました」  
 ～今後とも地域福祉コーディネーターの活動にご支援とご協力をお願いします～

本会は、昭和45年10月に当時の自治会を中心とした住民のかたと民生委員協議会及び行政が中心となり設置され、その後、昭和49年4月に社会福祉法人の認可を受け、本年度で法人化50周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜と深く感謝申し上げます。

地域福祉コーディネーターにつきましては、令和元年度に南部地域(榎・学園・大南)をモデル地区として配置され、本年度で6年目を迎えました。この間、市民・関係機関等の皆様と連携しながら、困りごとの解決や地域をさらに元気にするための様々な事業を展開してきました。「誰もが安心して暮らしていくことができる支え合うまちづくり」の達成を目指し、今後も地域に出向き、地域に根差した活動を行ってまいりますので、引き続き皆様のご支援とご協力をお願いします。

#### 【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

## 認知症への理解を深めるための川柳 受賞作品発表

武蔵村山市南部地域包括支援センターでは、アルツハイマー月間(9月)に向け、認知症に関する普及啓発の一環として、認知症への理解を深める川柳の募集を行いました。川柳を通じて、幅広い世代の人に認知症を身近なものとして感じていただくことを目的としました。たくさんのご応募ありがとうございました。小学生から80代まで幅広い年代のかたにご参加いただき、129作品の応募がありました。ご応募いただいた作品の中から、選考の結果、受賞作品が決定いたしました。選考審査は、「チームオレンジ」のみなさまにご協力をいただきました。ご応募いただいた作品は、今後、武蔵村山市南部地域包括支援センターが実施するイベントなどで掲載し、認知症の普及啓発事業などに活用させていただきます。また最後まで審査に残った作品については、南部地域包括支援センターのホームページからご覧いただけます。こちら是非ご覧ください。



(審査会の様子)



ホームページはこちらから

小学生 川柳	ユーモア賞	佳作	大賞
孫見ると	嫌なこと	ありがとう	心配は
いつもこづかい	みんな忘れて	貴方の声が	笑顔見せると
ありがとう	母笑顔	嬉しいの	和らぐね
大福	ともちゃん	栗林 治男	湯川 薫子
			(敬称略)

## 「お互いさまサロン」「お互いさま体操」in福祉まつり

武蔵村山市では、歩いて通える場所に「お互いさまサロン」づくりをすすめており、市内68か所でサロンが開催されています。福祉まつりで、サロン等の紹介等を行いますので、是非お立ち寄りください。

【開催日時】  
 10月6日(日) 午前10時～午後3時

【会場】市民総合センター 3階研修室

【内容】お互いさまサロン等の展示、体験  
 お互いさま体操実施

令和6年10月6日(日)  
 ～プログラム～

市民総合センター 3階 研修室	
時程	プログラム
10:00～	【サロン体験】
11:30	①ポッチャ体験(協力:「お互いさまサロン」ぼっちゃ) ②手芸体験(お花の万華鏡)先着20名 《協力:「お互いさまサロン」シャンシャン》
12:00～	【わさしむらやまお互いさま体操 実演】
12:30	《協力:お互いさま体操リーダー》 *皆で一緒に体操しましょう!!
13:00～	【サロン体験】
15:00	③ゲーム体験 《協力:「お互いさまサロン」介護予防リーダー会》 ④手芸体験(しおり)先着20名 《協力:「お互いさまサロン」ふきのとう・ローズ・さくら》
お互いさまサロン、生活支援活動団体、脳トレドリル等の紹介展示は、午前10時～午後3時まで行っています。	



②は材料がなくなり  
次第終了!!

## 「お互いさまリーダー養成講座」参加者募集!!

【開催日時】11月19日(火) 午後1時30分～4時30分

\*他にサロンでの実習が3日間あります(日時は個別に相談)

【会場】市民総合センター 3階集会所

【対象】18歳以上の市民でボランティアとして介護予防事業やサロン活動の企画運営又は活動のお手伝いをしていただけるかた \*要支援・要介護認定を受けているかたは受講できません。

【参加費】無料 【持ち物】筆記用具、飲み物 【服装】動きやすい服装

【申込み】10月1日(火)～10月31日(木)までに高齢福祉課までお申し込みください。  
 高齢福祉課：☎042-590-1233

【お互いさまリーダーとは】  
 主に地域包括支援センターと一緒に、「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。

