

侵入強盗被害に遭わないために

- ① こんな不審者に注意！ 強盗の下見や物色かもしれません
 - 見かけない人が、家の周辺をうろついたり、写真撮影している。
 - 電気やガスの点検等と言って、室内に入ろうとする。
 - 不用品の買取り業者を装って家に入り込み、「貴金属を高く買取る」等と言って財産の保管状況を確認しようとする等の不審者を見たり、訪問を受けたら、迷わず110番通報しましょう。
 - ※ 宅配業者を装った訪問者が、玄関ドアを開けさせ家の中に入り、現金等を奪う事件が発生しています！
- ② 強盗に侵入されないための対策
 - 玄関や窓付近の人目につきやすい場所に、防犯カメラやセンサーライトを設置して防犯対策をアピールしましょう。「防犯カメラ設置中」や「猛犬注意」等のステッカーも有効です。
 - ガラス破りに対しては、防犯ガラスや防犯フィルム、窓の開閉や振動でブザーが鳴る窓用防犯ブザーが有効です。
 - 来訪者には、ドアスコープやドアホンで玄関ドアを開けずに対応しましょう。やむを得ずドアを開けるときは、ドアガードやドアチェーンをつけたまま、すき間越しに対応しましょう。
 - 携帯電話はすぐに手の届くところに置いておきましょう。
 - ※以上のような対策で、侵入を防いだり、遅らせている間に110番通報してください！
- ③ 万一、強盗に侵入されてしまったら
 - できるだけ落ち着いて、犯人を刺激しないように努め、身の安全を確保しましょう。
 - 家庭内に内鍵がかかる場所（トイレ、お風呂等）があれば、閉じこもり110番しましょう。



問合せ先 東大和警察署
042-566-0110
防犯係 内線2612
又は2162

地域の事業所紹介

社会福祉法人恭篤会 特別養護老人ホーム むさし村山苑

住所：東京都武蔵村山市学園2-37-5
 電話：042-590-0070 FAX：042-561-5881
 業務内容：高齢者への日常生活や身の回りのお世話、行事やレクリエーション
 職員体制：全職員87名（施設長・事務長・生活相談員・ケアマネジャー・看護職員
 介護職員・機能訓練指導員・管理栄養士・総務・営繕）
 勤務体制：正規職員・パートタイマーによるシフト制

事業PR

当施設はユニット型施設として2013年6月に開所してから、12年目を迎えました。「あなたのために～心・笑顔・つながり～」を理念としています。そのために、職員自身が自らを大切にしつつ入居者様に「むさし村山苑で良かった」と思ってもらえるよう、日々のケア、様々な行事やイベントを行っています。介護職員の中には外国籍の者もいます。当初は馴染めない入居者様もいらっしゃいましたが、外国籍の職員が満面の笑顔でコミュニケーションを図り、いつの間にか入居者様に受け入れてもらっています。施設内の多目的スペースは、市内の小・中学校の児童や生徒との交流や地域の皆様の憩いの場として提供し、地域交流を図っています。これからもむさし村山苑は「あなたのために」の理念のもと、入居者様をはじめ、ご家族や地域に開けた施設となるよう邁進して行く所存です。いつでもご遠慮なくお立ち寄りください。 むさし村山苑 施設長 大塚克巳



スタッフのみなさん



クリスマスイルミネーション

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
(1月8日現在)
843名



南部包括支援センターたより

2

月号 なんぶーちゃん



クロッカス

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公式LINEのお友達追加をお願いします。



2025年は、60年に一度巡ってくる「乙巳（きのと・み）」。乙巳は、六十干支の一つで、乙は木を、巳は蛇を意味し、木が蛇を包み込むようなイメージから、変化と革新、成長と発展を象徴すると考えられています。また、新しいことを始めるチャンスがたくさん巡ってくる年になるとも言われています。皆さんも今年は新しいことにチャレンジし、素敵なチャンスをつかんでみませんか？

ご参加ください！ 3月のイベントのお知らせ

男性も一緒に 運動教室

継続は力なり！！
 仲間と一緒に運動も続けられます！
 住民の皆さんで運営する自主グループ活動を目指した教室です。



- 【開催日程】 令和7年3月13日（木）
- 【開催時間】 午前10時30分～正午
- 【会場】 さいかち公園地区集会所 2階会議室（学園4-5-2）
- 【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
- 【参加費】 無料
- 【対象】 65歳以上の市民のかた
医師から運動の制限をうけていないかた
自主グループ参加希望者優先
- 【定員】 12名（応募者多数の場合は抽選）
申込締切 令和7年3月6日（木）

シニア男性のための料理教室の報告

令和6年10月～12月まで、毎月1回男性限定の料理教室を開催しました。講師は、日頃から仲間と料理を楽しんでいる雷塚シニアクラブの吉野様やお仲間にお申しました。メニューは、厚焼き玉子、すいとん、おにぎらず、八宝菜等でしたがどれも美味しくできあがりました。参加者からは、「同年代の人と話ができて楽しかった。」「3回では短い、これからも続けたい。」という意見が多くありましたので、今後は、自主グループとしての活動を検討予定です。



「お互いさまリーダー養成講座」のお知らせ

市では『子どもからお年寄りまで、だれもが垣根なく「お互いさま」でつながるまちづくり』を目標に、歩いて通える「お互いさまサロン」づくりを進めていて、現在市内で69か所のサロンが開催されています。「お互いさまサロン」は、地域のさまざまな世代が交流し、「地域の助け合い」を広げることを目的に『お客様』として参加するのではなく、「みなさんだれもが地域の担い手」という考えのもと、地域のみなさんが協力して運営しています。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との交流を目指しています。一緒に「お互いさまサロン」の活動のお手伝いなどをしていただけるかたを募集しており、毎年「お互いさまリーダー養成講座」を開催しています。令和7年度も開催予定で、募集時期などは市報などにも掲載されますので、是非お申し込みください。

【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、よろしくお願いたします。

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

いつから始める？フレイル予防

フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態を言います。予防には早い時期から意識をすることが大切ですが、いつから始めても遅すぎることはありません。ここでは、中年期からの年齢別の予防ポイントをご紹介します。

主に50歳から64歳のかたは ▶▶ 健康管理が大事！

メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防と管理が大切です。

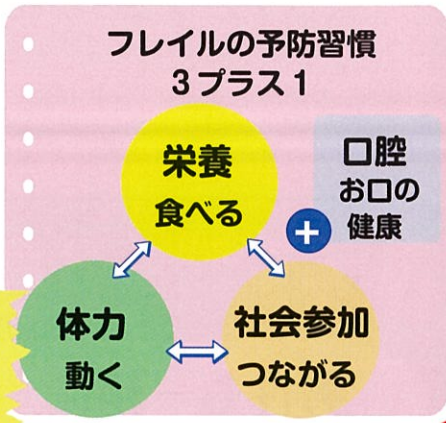
主に65歳から74歳のかたは ▶▶ ●持病の慢性疾患をコントロール！ ●フレイル予防への取組を！

栄養については、食べすぎを防ぎ、野菜をしっかり食べる中年期の食生活から、タンパク質の不足に注意してしっかり食べる高齢期の食生活へと徐々に変えていく時期です。

主に75歳以降のかたは ▶▶ 健康づくりの重点はフレイル予防！

フレイルの予防習慣の実践を！
いつから始めても遅いということはありません。

取組の柱は、
栄養をしっかりとり、
体力づくり、人とのつながりづくり、
それにお口の健康の"3プラス1"です。



出典：東京都福祉局
とうきょう健康ステーション

イベントの報告

10月30日（水）に「お互いさまサロン」ポッチャ大会を開催し、22サロンの参加がありました。事前のコートづくり、審判などの役割をサロンの有志のみなさんが担って下さいました。また、片づけは参加したみなさんで積極的に行っていただきました。ご協力ありがとうございました。タイブレイクとなる好ゲームもあり、8つのコートで、熱戦が繰り広げられました。勝数、得失点差、総得点の3つの優先順位で勝敗を決定し、1位大南公園、2位大南コナンクラブ、3位KMCという結果となり、高齢福祉課より表彰状を授与されました。ハロウィンが近いこともあり、仮装をして場を盛り上げてくださるかたも昨年よりも多く、楽しく実施出来ました。参加されたみなさんからは「他のサロンのかたと交流できて楽しかった」「また次回も参加したい」などの声が多くありました。



生活支援コーディネーター 活動報告！

① 11月13日（水）南部地区「お互いさまでつながる」まちづくりセミナーを開催しました。

今年の2月に続き2回目の開催です。今回は、地域住民の皆様、老人クラブ会長、医療介護関連事業所、民生・児童委員、地域福祉コーディネーターなど各分野から24名のかたにご参加いただきました。

「お互いさま」でつながるまちづくりを目指し、「なぜ今、地域にたすけあいが必要か」をテーマに講義を行い、その後「助け合いゲーム」、「グループワーク」を行いました。

グループワークでは、4つのグループに分かれ地域の課題について話し合いを行い、その後、課題を解決するために自分達ができる活動について意見を出し合いました。

今後も自分達でできることを考え、「お互いさま」でつながるまちづくりを目指していきたいと思っております。



② 11月28日（木）に「大南学園第七小学校」と南部地区「お互いさまサロン」との多世代交流会を行いました。

今年度、南部地区第2層協議体において、地域課題として挙げられた「多世代交流」をどのように実施するか検討を重ね、大南学園第七小学校の協力をいただきポッチャを通じて多世代交流を図ることとなりました。南部地区「お互いさま」サロンからは6サロンと南部地区第2層協議体メンバー併せて29名、大南学園第七小学校6年生85名と教職員4名で総勢118名の参加がありました。



参加した児童からは「地域の方々と交流する機会がなかったので貴重な経験になりました」「普段このような機会がなかなか無いので、良い経験になりました」「ポッチャを楽しみ交流できてよかった」などの感想をいただきました。ご協力いただいた、大南学園第七小学校の児童・教職員のみならず、参加いただいた南部地区「お互いさまサロン」のみならず、検討から企画、当日の準備まで協力をいただいた南部地区第2層協議体のみならず、本当にありがとうございました。

LINEの友だち追加をおねがいします

南部地域包括支援センターの「公式LINE」ができました。FacebookやInstagramなども公式LINEから手軽に見ていただくことができます。是非「友だち追加」をお願いします。

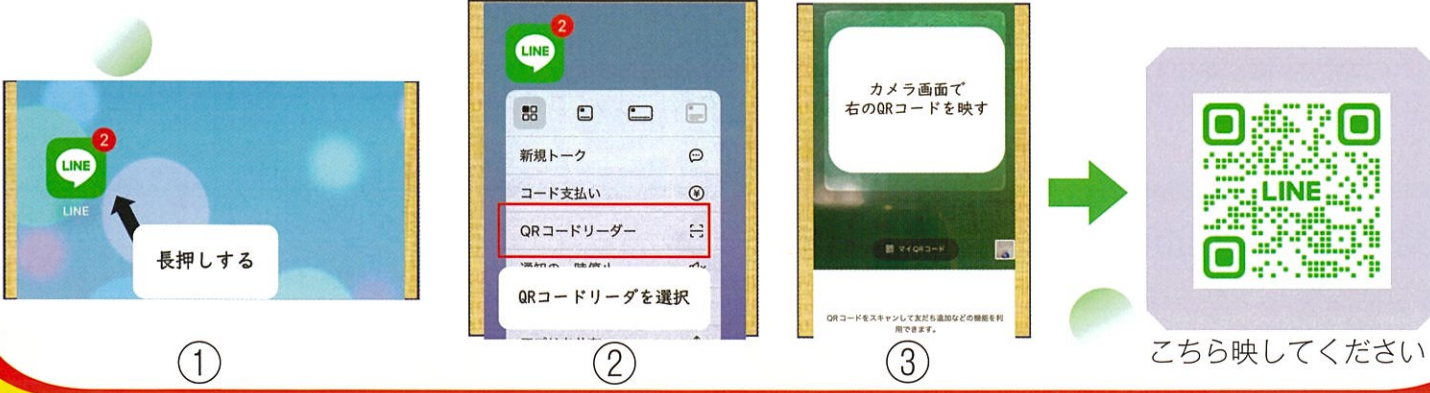
※友だち追加は予めLINEのアプリをインストールしておく必要があります。

※登録や利用には通信費用が発生します。

※登録方法などご不明な点がございましたら、南部地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください。

友だち追加の方法

- ① お手元のスマートフォンで「LINEのアイコン」を長押しする。
- ② 表示されたリストの中から「QRコードリーダー」を選択する。
- ③ QRコードリーダーが起動したら、カメラで右下のQRコードを読み取る。



こちら映してください

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」の活動や地域のみなさんにお届けしたい情報を紹介します。

❖引きこもりに悩むご家族を対象に、当事者との関わり等について学ぶ学習会を開催します❖

- ▶ 日 時：2月15日(土)午後2時～4時
- ▶ 内 容：本人の言動には意味がある ～気持ちを読み解くには～
- ▶ 場 所：市民総合センター2階 ボランティア・市民活動センター会議室
- ▶ 対 象：ひきこもり状態にあるかたの家族
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 定 員：20名（申し込み先着順）
- ▶ 申込締切：令和7年2月13日(木)



講師

NPO法人
KHJ全国ひきこもり家族会連合会
心理カウンセラー 三橋 由江氏

❖引きこもり家族会が新たに立ち上がりましたのでご紹介します❖

「ひきこもり家族の自助会 カモミール」
(毎月第2土曜日、午後1時30分～3時30分、残堀・伊奈平地区会館)
ひきこもりや心の悩みを抱えたご本人への理解を深め、ご家族の様々な想いを話し合う場です。
【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 (担当 吉野・平田)

