

# ほほえみ

第 2 9 号

発行：平成 20 年 9 月 30 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

発行責任者：南雲 恵子

## 騙(だま)されなごで

神奈川県知事から

お知らせ

### オレオレ詐欺

- ◎ 息子や孫など身内に成りすまして騙します。  
家族だけで通用する合言葉を決めておきましょう。  
子どもや孫に成りすましを見破るよい方法です。
  - 電話番号が変わったと知らせてきたら、前の電話番号に必ず連絡してみましよう。
  - 電話でお金の話が出たら、振り込め詐欺だと思いましよう。  
☆平日の日中。午前八時から午後二時ごろまでが危険
  - ★被害者のほとんどが六十・七十歳代の女性。
  - ☆弁護士、警察官、市役所職員を名乗る手口もあります。
  - ★相手から言われた電話番号には絶対に掛けないこと。
  - ☆お金を払わずまず、他の家族や友人に相談すること。
- ### 還付金などの詐欺
- ◎ 税務署や市役所の職員がお金を返すと云って騙す。
  - 税金を取りすぎたので、お金を返すので、手続きを。  
○ 携帯電話とカードか通帳を持って、銀行や郵便局のATM(自動現金支払機)に行くようにいわれ、携帯電話で指示される番号を押して、口座からお金を取られてしまう。
  - ★ 税務署の職員などが、ATMの操作を携帯電話で指示することは絶対にありません。
  - ☆ すぐに行動しないで、消費生活センターに相談を！

「格安で！」ミシン・クーラー換気扇の掃除をすると家に入り込み、言葉巧みに高額な掃除機・浄水器・ミシンなどを売りつける。

消火器、耐震・防災用品など、「ご近所でも皆さんが買っている」とダマして売りつける。

大勢を集めて、無料のプレゼントを配ってから、高額な磁気マットレス、医療用具、健康食品を言葉巧みに売りつける。



在宅サイドビジネスで高収入を。資格を身に付けて在宅で収入をとチラシでPR。(収入になる仕事を紹介することはなく、高額な品物を買わせる。)

「絶対に儲かる」「特別にご紹介する商品」「未公開株」や「商品先物取引」「あなたが当選しました」リスクの高い投資話を持ちかける。



家には入れない！ ウまい話にはのらない！ [今だけ]の格安は怪しい！！  
しまった！！と思ったら、すぐにクーリング・オフ。無条件で契約を解除できる制度です。  
相談は茅ヶ崎市役所1階の「消費生活センター」に。0467-82-1111

## 地域包括支援センター「あかね」 TEL55-1535 月～土 8時30分～17時

- \* 高齢者や家族、地域の皆さんからの介護や福祉、健康などに関する総合相談窓口です。
- \* 人権や財産を守る権利擁護事業や成年後見制度などの利用を支援します。
- \* ケアマネジャーへの支援や社会資源を活用したネットワークづくりをします。
- \* 要支援者、特定高齢者のケアプラン作成、サービス利用の評価等を行います。



今は健康に生活できている人も介護予防の支援を受けられます。介護予防に関する情報の提供や講演会の開催、介護予防教室など、地域包括支援センターでも紹介しています。また、茅ヶ崎市が行う生活機能評価などで筋力の衰えや栄養状態の低下などがみられた場合には、介護予防のプログラムを利用できます。

「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。「」

の回答に○が多いほど、心身の健康や生活に課題が多いと考えられます。

- ・バスや電車で1人で外出をしていますか。(はい・いいえ)
- ・日用品の買い物をしていますか。(はい・いいえ)
- ・預貯金の出し入れをしていますか。(はい・いいえ)
- ・知り合いの家を訪ねていますか。(はい・いいえ)
- ・家族や友達の相談にのっていますか。(はい・いいえ)
- ・階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。  
(はい・いいえ)
- ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか  
(はい・いいえ)
- ・15分位続けて歩いていますか。(はい・いいえ)
- ・この一年間に転んだことはありますか。(はい・いいえ)
- ・転倒に対する不安は大きいですか。(はい・いいえ)
- ・半年間で2～3kg以上の体重が少なくなりましたか。(はい・いいえ)
- ・BMIが18.5未満ですか。(はい・いいえ)
- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(はい・いいえ)
- ・お茶や汁物などでむせることがありますか。(はい・いいえ)
- ・口の渇きが気になりますか。(はい・いいえ)
- ・週一回以上は外出していますか。(はい・いいえ)
- ・昨年と比べて外出の回数が少なくなってきましたか。(はい・いいえ)
- ・周りの人からいつも同じことを聞くとか、もの忘れがひどくなったとかいわれますか。(はい・いいえ)
- ・自分で電話番号を調べて、電話をかけますか。(はい・いいえ)
- ・今日は何月何日か分からないときがありますか。(はい・いいえ)

### 介護予防事業

生活機能評価の結果、介護予防プログラムへの参加が望ましい方を対象に介護予防教室が実施されます。

- ・介護予防運動教室
- ・おくちの健康教室（口腔機能向上）
- ・ものわすれ予防教室（認知症予防）

参加できる方は、地域包括支援センターまたは市よりご案内させていただいている方です。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

### 介護予防サービスを上手に利用しましょう

介護保険のサービスを利用するためには、要介護認定を申請して認定される必要があります。

要支援1・2と認定された人は介護保険サービスを利用できます。

地域包括支援センターでは、介護予防サービスを利用するために必要な介護予防ケアプランを作成します。

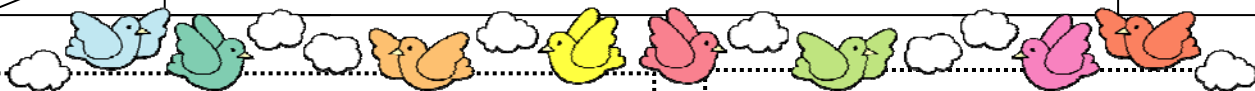
また、本人や家族が要介護認定の申請に行けない場合には、手続きを代行します。

### 住みなれた地域で安心して暮らしていただけるために

自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう、また、災害や虐待にあった場合などの緊急時には、すばやく対応できるようなネットワークの体制づくりをして、高齢者の生活全体を支えています。



**あなたのご参加をお待ちしております**  
 鶴が台の社会福祉協議会や地域団体の活動を紹介します



**すこやかサロン**

65歳以上の方ならどなたでも参加できるミニデイサロンです。

今年は4月3日に「お花見のつどい」  
7月3日に「七夕のつどい」を行いました。

12月4日に「年忘れのつどい」を開きます。  
毎年ハズレ無しのビンゴゲームが大好評です。  
自治会だよりやポスターでもお知らせします。

お一人でも、お誘い合わせてでも、  
気楽にご参加ください。

問合せ先： 兼藤

**たんぼぼの会**

突然の事故や病気で障害を持たれた方々のご家族のミニデイサロンです。

4月にお花見と懇談

8月に竹細工の花瓶づくりと懇談  
次回は11月を予定しています。

- ご家族だけの参加も歓迎です。
- 開催日のご案内を差し上げますので  
お心当たりの方のご連絡を  
お待ちしております。

○問い合わせ先

小川、倉林

**水曜サロン**

毎週水曜日午前10時から午後2時まで

場所：鶴が台小学校多目的室2

運営：ひまわりの会

コーヒー・紅茶は50円、日本茶 無料

食べ物・飲み物の持ち込み自由。

どなたでも（グループ可）。禁酒・禁煙

**福祉の店（団地夏まつり）**

今年も団地の夏祭り（7月26/27日）に

水飴せんべいを販売しました。

売上金は「すこやかサロン」や

「たんぼぼの会」の活動に使われます。

ご協力ありがとうございました。



**Eラウンジ**

毎週月・火・木・金・土曜日

午前10時から午後3時まで

運営：Eラウンジ運営委員会

\*22名の登録スタッフが交代で  
お世話をしています。

\*お年寄りや障害のある方は優先  
して利用できます。

\*お買物のついでにお立ち寄りくだ  
さい。

禁酒・禁煙です。

お一人でもお友達同士でも歓迎です。

コーヒー・紅茶 50円

日本茶は無料です。

休日はお休みです。

- \*鶴が台評議委員会は隔月に開催。
- \*鶴が台団地全戸に「ほほえみ」配布
- \*多目的室利用者委員会に参加。

- \*湘北地区社会福祉協議会の活動に協力しています。
- 健康づくり講座の企画運営。○広報「湘北」の発行
- 「地域の福祉を考える懇談会」に参加。
- 香川公民館まつりにバザー出店。○研修に参加。

### 転倒予防教室

毎月第2金曜日 午前10時～12時  
香川公民館 一階 講義室  
椅子に座ってストレッチ体操/筋力アップ  
65歳以上の方に大好評です。  
楽な服装と靴でいらしてください。  
予約不要・無料 高齢福祉介護課主催



### 病気を少なく、元気のための12カ条

- ・食事は1日3回 規則正しく
- ・野菜・果物・海藻・豆類など種類多く
  - ・水分を多めに
  - ・お酒はほどほどに
  - ・タバコは吸わない
- ・掛かりつけのお医者さんを持つ
  - ・よく歩きましょう
- ・クヨクヨしないようにと気をつけましょう
  - ・笑顔でいましょう
- ・今からでも趣味を持ちましょう
- ・人との付き合いを楽しみましょう

## 第2回 湘北地区 ボランティア入門講座

新しい一歩！ボランティア活動をはじめてみませんか？ 場所 香川公民館 2階 集会室大

	11月8日(土) 10時から12時	・オリエンテーション 社会福祉協議会とは ・講座「ボランティア活動とは」講師 牧岡英夫氏
2	11月15日(土) 9:45から12:15	・体験学習 車イス(車イスの操作) アイマスク(目の不自由な方の体験と誘導学習)
3	11月22日(土) 10時から12時	・湘北地区の福祉活動の紹介 湘北地区ボランティアセンター・ボランティア香川・甘沼ふれあいの会 包括支援センターあかね・子育て支援ボランティアグループきらきらぼし
4	11月29日(土) 10時から12時	・グループワーク「自分たちにできそうな事」 研修のまとめ 牧岡英夫氏 *修了証授与

申込先：湘北地区ボランティアセンター 電話 FAX 27-2030 月・木 10時～12時

申込方法：電話・FAXのいずれかをお願いします。(住所・氏名・電話番号・年齢をお聞かせ下さい)

笑顔は伝染します。明るい、優しい笑顔には  
明るい優しい笑顔が 返ってきます。  
明るい家庭と 明るい地域を作るのに  
役立つかもしれません。

言葉も伝染します。優しい言葉には、やさしい  
言葉が返ってきます。気持のよい家庭や  
気持のよい地域を作るのに 役立つかもしれません。  
やってみましょうか！

