

高齢者の総合相談の窓口です

包括ふじしま

令和元年7月1日発行
第20号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)

☎78-2370

認知症サポーター養成講座を開催しました

5月22日に藤島地区地域活動センターにおいて認知症サポーター養成講座を開催し、藤島地域にお住まいの方、お勤めの方など15名の方が参加され、新たなサポーターが誕生しました。

同じ内容の講座は秋にも開催を予定しています。今回参加できなかった方、ご興味のある方は是非おいでください。また、各町内会、職場、学校などに出向き開催もできますので、お気軽にお声掛けください！



「いきいき百歳体操」取り組む町内会増えてます

いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に高知市が開発した体操です。イスを使用しての簡単な運動で、その効果が検証されたことから全国に広まりました。

週1回の体操を継続することにより、筋力の低下を防ぎ、介護予防に大きな役割を果たしています。

鶴岡市では2015年からこの事業を推進し、現在81団体（令和元年6月末現在）が取り組んでいます。



藤島地域では、楳、千原、三和、添川全区、長沼地区、藤島地区、関根、東堀越で毎週実施しています。参加者からは「つまずかなくなった!」「膝の痛みがなくなってきた!」「杖なしでも歩けるようになった!」などの声が届いています。

実施について興味のある団体がありましたら、気軽に当包括支援センターまでお問合せください。



ケアマネジャーコーナー

介護保険料を支払わないでいるとどうなるか？ について考える

知っているのと知らないのでは大きな差が出る豆知識

○介護保険料の未納期間が長くあると、介護サービスを利用するときに一時的に支払い金額が高額になる場合があります。例えば…

* 要介護1でデイサービスを利用するとき、1日の利用料金は

「1割負担」の方は約760円+食費となりますが、
未納がある場合は、その期間によって以下の様にふえます。

「3割負担」の方⇒2,280円+食費

「全額負担」の方⇒7,600円+食費

これではいざ必要な時、思うように介護保険サービスを使えません。デイサービス1日でもこの値段ですので、様々なサービスを使おうとするとかなりの額になってしまいます。



65歳になった年度や、年金より天引きにならない方の場合は未納になりやすく、振込通知書をなくしてしまったり、銀行の振替手続きを忘れていたり「うっかり」したまま何年も経ってしまうと、いざ、ケガや病気になり介護保険を利用しようとするとき、大変な高額になってしまいます。

負担が大きくて大変だという声が多く、実際に支払いきれない方もいらっしゃいます。もし、支払いが大変な場合は、未納になる前に市役所や庁舎に相談してみてください。

また、認知症などで年金の管理が出来なくなっている高齢者などは、ご家族が保険料が支払われているか確認してあげるなど、気にしていただくだけでも助かるものです。

2019年度 認知症カフェのお知らせ

ほっこりカフェ 開催中!!

♥お茶を飲みながらほっこりとした時間を一緒に過ごす場所で、どなたでも参加できます。認知症に関するミニ講話や、個別相談コーナーがあります。

鶴岡市総合保健福祉センター（にこ♡ふる）3階栄養指導研修室にて
午前10時から11時30分 遅く来ても早く帰ってもOK!

7月11日 8月8日 9月12日 10月10日 11月7日

12月5日 1月9日 2月6日 3月5日

申し込みは2日前まで 25-2111(内線533)鶴岡市長寿介護課にお電話ください!

1人
100円です



このほかに、藤島地域でも認知症カフェを開催しています。
詳しくは包括ふじしまにお問い合わせください!!

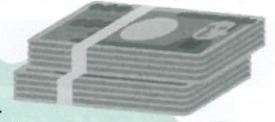
～社会福祉士からのお知らせ～



県内の詐欺電話被害総額(平成30年)

約1億9,250万円(前年より約6,300万円の増)

急増しているアポ電に注意!!



鶴岡や酒田でも警察官などをよそおった電話が多く発生しています。資産の状況を探り、キャッシュカードの暗証番号などを聞き出そうとします。資産が多ければ集中的に電話をかけて、現金をだまし取ろうとします。ですが…

- ★アポ電に応じなければ、詐欺や強盗に遭う危険性は大幅に下がります。
- ★犯人は会話を録音されることを嫌います。

対策はコレ!!

固定電話の留守番電話設定が有効!

- ★留守番電話にメッセージを残さない相手先は怪しいと思ってください。
- ★相手は背後に暴力団がいるプロの犯罪集団です。



詐欺のハガキは藤島にも送られています!!

このようなハガキや手紙が届いた場合は、記載している連絡先には絶対に電話しないでください。破棄するか警察(110番)へ。

心配な方は地域包括支援センターふじしまにご相談ください。

お任せください!!



実際に送られてきたハガキです。



総合消費料金未納分訴訟最終通知書

管理番号(わ) ●●●

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴訟申し入れされたことを本状にて通知いたします。

下記に設けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、記載期日に指定の裁判所へ出廷となります。

尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、貴方の給与、財産の差し押さえなどの恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、裁判取り下げなどのご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。

尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日 平成31年2月20日

民事訴訟管理センター

東京都千代田区霞が関●丁目●番●号

消費者相談窓口 03-6709-●●●●

受付時間 9:00~18:00(日・祝を除く)



こんにちは 保健師です!

夏です! 熱中症に注意しましょう!

高齢になると、水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さを感じにくい、汗をかきにくい等、からだの調整機能が低下してきますので特に注意が必要です。

予防にはこのふたつが大切!

①こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



②暑さを避ける

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 室温をこまめに確認
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出時には

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

からだに熱がこもらないように

- 通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



生活支援コーディネーターにゆ〜す



担い手養成研修会参加者募集

鶴岡市では、元気な高齢者を含めた一般住民の方による、介護予防を目的に「通いの場」の運営や「生活支援」の『担い手』を養成しています。

令和元年度2回目の担い手養成研修会を下記の日程で開催します。地域に貢献したい、あるいは介護について自己研鑽を図りたいと思う方はお申し込みください。会場は「にこ♡ふる」で定員は50名を予定しています。

■ 鶴岡市介護予防・日常生活支援総合事業「担い手養成研修会」日程 ■

月 日	時 間 帯	研 修 項 目
11/19(火)	9:30~16:10	開講式・オリエンテーション・講義
11/20(水)	9:50~15:50	講義・実技
11/25(月)~ 12/16(月)の内1日	1時間程度	事業所訪問
12/23(月)	10:00~15:40	実技・グループワーク・修了式

問い合わせ・申込先 鶴岡市役所地域包括ケア推進室 ☎25-2111 (内線) 707