

地域包括支援センターふじしま便り

高齢者の総合相談の窓口です 包括ふじしま

令和3年7月1日発行
第24号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)

☎78-2370

ご利用ください！介護予防出前講座

包括ふじしまでは、老人クラブやサロン、町内会などにおじゃまして「介護予防出前講座」を開催しています。

昨年度はコロナの影響で多くの団体が開催を見送っていましたが、今年度は感染予防対策を徹底し、可能な範囲で行いますので、是非お気軽にお電話ください。

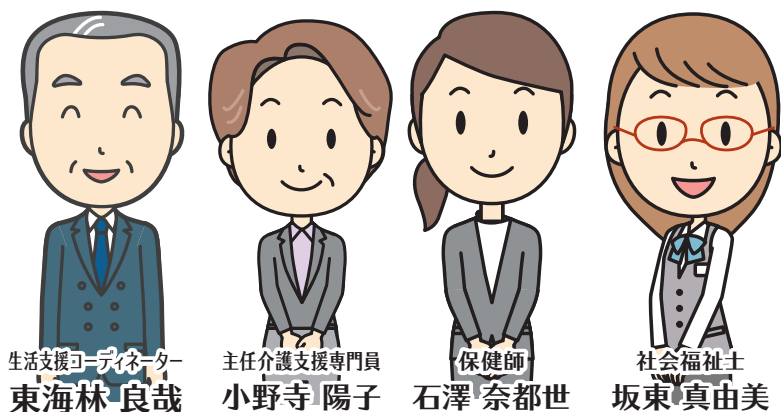
例えば、このような内容をやっています

- *認知症について
- *介護保険サービスについて
- *成年後見・消費者被害について
- *脳トレ・コグニサイズ・ロコモ予防体操
- *認知症サポーター養成講座
- *いきいき百歳体操・つるおか元気体操
- *フレイル予防について
- *健康・栄養について
- *新型コロナ感染予防について
- ※その他 ご相談に応じます

無料
です！



今年度から新しいメンバーで活動しています！



生活支援コーディネーター
東海林 良哉

主任介護支援専門員
小野寺 陽子

保健師
石澤 奈都世

社会福祉士
坂東 真由美

4月から仲間に加わりました！
坂東真由美と申します。
認知症地域支援推進員も兼務
しています。
藤島地域のことを早く覚えら
れるよう、皆さんから教えて
もらいながら頑張っています。
気軽に声をかけていただくと
嬉しいです。
よろしくお願いします！

私たちが藤島地域を担当しています！ お気軽にご相談ください。



こんにちは 保健師です!

マスクの着用により熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になる等、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「**熱中症予防**」と、マスク・換気などの「**新しい生活様式**」を両立させ、**マスク熱中症**に気を付けましょう。

◎屋外で、人と2m以上離れている時は

マスクを外しましょう

十分な距離が
とれていればOK!



◎マスクを着けている時は

- * 激しい運動は避けましょう
- * こまめに水分補給をしましょう
のどが渴いてなくても!
- * 気温や湿度が高い時は、特に注意しましょう



※息苦しさを感じたら、人との間隔をあけて、マスクを外して休みましょう

ケアマネジャーからのお知らせ



確認が必要です!

この時期、大事な証書がたくさん届きます
毎年手続きが必要なものも
ありますので忘れずに
申請してください



- ◎「介護保険負担割合証」
- 「介護保険負担限度額認定書」など
- ※届きましたら必ずケアマネジャー、サービス事業所に提示してください

医療保険証も送られてきますよ!!

必ず確認し、古いものと
交換して1年間大事に
使いましょう



藤島地域家族介護者交流支援事業

『来ば笑ちゃ 介護のつどい』を

今年も開催します!! ぜひ参加を(^.^)

自宅で介護している方、介護に興味のある方を対象に今年も開催します。
いっぱいお話しして、身も心もリフレッシュしませんか?

- 日時 7月16日(金) 10時~12時
- 場所 藤島庁舎3階 大会議室
- 料金 無料ですが申込をお願いします
64-5880 (ふじの花荘)
- 内容 高齢者の食事についての講義と
参加者同士の座談会、個別相談会を行います

～社会福祉士からのお知らせ～



新型コロナウイルスに関連した “なりすまし”“悪質商法”にご注意!!

身に覚えのない「マスク」や「検査キット」などの商品が送られてきたり、「新型コロナウイルスの検査が無料で受けられる」という電話やメールなどがみられます!

詐欺のなりすまし例

- ・厚生労働省や労働局など国の職員
- ・市役所の福祉課など行政職員
- ・コロナ対策本部の担当者
- ・市役所から委託を受けた業者
- ・自動音声ガイダンス など



詐欺の手口

- ・商品を送りつけて、代引きまたは高額請求をする
- ・「検査に必要だから」と、マイナンバーや口座情報を聞き出す
- ・水道管、下水などにコロナウイルスが付着したと、除去するお金を請求 など



行政・金融機関、警察など公的な機関は…

電話やメールで新型コロナワクチンに関すること、アンケート調査、銀行名や通帳番号、残高、暗証番号などの口座情報を尋ねたりしません。

電話対策

- 電話機を**留守番電話**の設定にしておき、相手を確認してから電話に出る。
- ナンバーディスプレイ**登録をしておき、相手の番号を確認する。
- 非通知設定の電話には出ない。
- 公的機関の職員を名乗った訪問、行政から委託されたという業者には**絶対に対応せず、個人情報**は教えない。



☎ 不安に思ったら「すぐ」電話!! ☎

- 新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン 0120-797-188
- 警察相談専用電話 #9110番
- 消費者ホットライン(消費生活センター番号案内) 188番
- 鶴岡市消費生活センター 0235-25-2982

いやや!



生活支援コーディネーターにゆ〜す



「いきいき百歳体操」実践の町内会を巡る旅 Part1

鶴岡市では、2015年から「いきいき百歳体操」を取り入れ、7団体からスタートし、現在は133団体が実施しています。藤島地域では13カ所で行われています。今回はその中でも草分け的存在である3団体の各代表者からのコメントを紹介します。

2017年4月に19名の会員でスタートしてから、早、5年目になります。藤島地域で一番早く発足しましたが、町内会に積極的に情報提供をしてくれる人がおり、「椅子に座りながら、簡単に出来るのであれば・・・」と安易な気持ちで始めました。毎週火曜日、午前9時から11時まで行い、毎回9割以上の参加率を維持してきました。体力・筋力の維持と情報交換の場は、かけがえのないものとなりました。現在はコロナ禍で活動を自粛中ですが、ワクチン接種が終了次第、再開を予定しています。

代表 坂本金也 さん

樺町内会



鶴岡市役所
長寿介護課の
バックアップも
心強いのお



千原町内会

毎週月曜日、朝9時に始めます。老人クラブ14名が主体となり、サロン活動として楽しくやっています。やり始めた理由は会員の高齢化です。地区の集まりや色々なイベントが開催される地域活動センターまでに行くことが出来ない人が多くなったのです。

何か良い方法がないかと思案しているときに「いきいき百歳体操」を知り、町内会公民館でやり始めました。会員も全員が出席してくれ、わからないところはビデオを止めて教え合いました。皆、すぐ慣れて出来るようになり、社会福祉協議会や町内会からも協力して頂き、毎回楽しく実施しています。老人クラブの行事であるクリーン作戦、お花見、芋煮会も織り込んでやっています。

代表 横山美和子 さん

前町内会長の深澤一雄氏が「高齢化が進む中、いつまでも元気で健康寿命をまっとう出来るように」との声掛けで、発足しました。以来、春4月から12月中旬まで、毎週日曜日、午前10時から開催しています。基本、誰が声掛けするでもなく、来られる人が来て、始めるスタイルで続けています。昨年、コロナ禍が始まった時は、我々も、わからぬ病気に警戒し、ひと月ほど休みました。

今年は、マスク、手洗い消毒、換気を徹底し、休む事なく続けています。

三和の「いつまでも元気体操」は強制も制約も無く、互いに顔を合わせ、言葉を交わし、温かい気持ちになれる場所です。そんな雰囲気を楽しみながら継続出来ればと考えています。

代表 上野俊幸 さん



三和町内会