

高齢者の総合相談の窓口です

# 包括ふじしま

令和6年2月1日発行  
第29号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1  
(ふじの花荘内)

☎78-2370

## 来ば笑ちゃ介護のつと「介護は仲間が必要だ！」

7月11日(火)

「福祉用品を上手に  
生かそう！様々な  
ハテナ？に答えます」



今年度も2回開催しました。専門的なお話を聞きながら初めて介護に向き合う方も、長く介護している方も、これからの介護に興味がある方も、それぞれ楽しく時間を過ごしました。

来年度も開催を予定しています。ためになるお話を聞きに、そして専門家や仲間とお話をしに、気分転換に、ぜひご参加ください。



11月17日(金)

「介護者のための腰痛・  
肩こり対策と体と  
心の使い方」

介護支援の  
プロフェッショナル

## ケアマネジャー頑張っています！

令和5年12月11日、  
高齢者の生活に役立つ  
藤島の資源について集  
まり情報交換を行いました。

藤島地域では、たく  
さんのケアマネジャー  
が活躍しています。



# ～社会福祉士からのお知らせ～



## 消費者トラブルが報告されています！

「まさか自分は大丈夫」と油断しているところに付け込まれることが多いです。本人が油断しないことも大切ですが、家族など周囲の人と話せる関係づくりが大切です。あやしい！おかしい！と思ったら、家族や友人などに必ず相談しましょう。

### 鶴岡市内で報告された悪質商法や詐欺の手口

**藤島地域でも  
報告されています！**

「割れた食器でも捨てる衣類でも良いから売ってほしい」と女性から電話があり了解したところ、後日「担当です」と男性が家に来た。売ろうと思った食器や衣類を出しながら色々と話をしていたら、貴金属などが無いか聞かれ、手持ちの物を出したところ、机の上に置いてあった認印を使って売買契約書に署名され、合計1000円の明細書を置いて行かれてしまった。その後取り戻そうとしたが、電話が通じず泣き寝入り状態になっている。

不要品を買い取ってもらうはずが、いつの間にか大切な貴金属が持ち帰られちゃった…!!



### 悪質商法や詐欺の手口



#### <訪問による手口>

自宅を訪問し、高齢者の不安をあおる、同情する、親切な人を装うなどして、大量の商品を売りつけたり不要な改修工事などの契約をさせます。

#### <架空請求詐欺の手口>

郵便やパソコン、携帯電話などに、通信利用料金などの未納を最終通告としてメールして、支払わなければ裁判を起こすなどと不安をあおります。

#### <電話による手口>

言葉巧みに商品販売などの契約をさせます。勝手に商品を送りつけ、代金を支払うよう脅迫的な電話をかけてくる手口もあります。

#### <振り込め詐欺の手口>

親族の他に、役所、警察署など公的機関の職員を騙り電話などでだまします。複数人間が電話し、お金の受け渡し方法を変えたり年々巧妙化しています。

## ～困った時の相談先はどこ？～

- 消費者ホットライン ☎188 ● 警察相談専用電話 ☎#9110（携帯電話からも可）
- 鶴岡市消費生活センター ☎0235-25-2982（鶴岡市役所1階、9時～16時）
- 法テラス（日本司法支援センター） ☎0570-078374（<https://houterasus.or.jp/>）

★判断に迷ったら… 地域包括支援センターふじしま(☎78-2370)へ!

認知症の発症を完全に防ぐことはできませんが、生活習慣に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待できます。



# こんにちは 保健師です!

## シリーズ認知症③「今回は予防について」

認知症は日本のような長寿社会では誰がなってもおかしくない病気です。認知症予防とは「認知症にならない」ではなく「認知症になるのを遅らせる」または「認知症になっても進行を穏やかにする」ことを意味しています。本人や家族の生活しづらくなることの予防に繋がります。



**軽い運動や散歩をする**

ウォーキングや筋トレなど。3分間軽く体を動かすことで脳が活性化

**家庭や地域で役割を持つ**

毎日の家事や町内会の仕事など

**遊びや趣味を持つ**

自分の関心に合わせて、楽しく知的活動を

**仲間の輪を大切に**

出かけて年代を問わず人と触れ合って、人とのつながりを大切に

**食事の内容に気をつける**

たんぱく質をしっかり摂って、一汁三菜の和食が理想的

**短い昼寝で脳に休養を**

昼寝は20～30分程度。1時間以上は逆効果

**規則正しい生活をする**

1日3食を美味しく食べるために早起きして日中は活動を

次回、鶴岡市で行なっている認知症の施策を紹介します。  
無料で行なっているものがほとんどですので上手に活用しましょう!

## お声がけください! 包括ふじしま出前講座



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「介護予防講座」を開催しています。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行したこともあり、各団体で徐々に集まりの機会が増え、今年度は以下の団体よりお声がけいただきました。

今後も感染予防対策を徹底し、安全に楽しく行いますので、どうぞご利用ください。

上町、中町、新屋敷、下平形、野田目、須走、八色木上区・下区、豊栄、上新田、表小路、宮東、十文字、下通、添川全区、千原、下川尻、東渡前、上藤島の皆さんありがとうございました!

# 生活支援コーディネーターにゆ〜す



## 「えきまえケヤキ・サロン」の紹介

駅前町内会館を中心に活動している、サロンの世話人代表からのコメントを紹介します。体操を中心に様々なコース活動や交流会を行い、みんなが楽しめる居場所づくりを行っています。

サロン活動は毎月第1・3・5火曜日に行われ、年間30回以上活動しています。

コース活動として「体操」「ウォーキング」では身体を動かし、「手芸」「囲碁・将棋」「麻雀」では趣味を楽しみながら頭の体操を行っています。また、年5回のフリーディでは「ゲーム」「ワナゲ大会」や「会食交流会」、「講話会」を開催しています。年1回福祉バスを利用した郊外活動を行うなど、多種多様な内容でみんなが楽しめる居場所づくりを行っています。

活動は今年で20年目を迎えました。祝賀会を開催し、20年間代表を務めていただいた、長南忠さんと体操指導士の長谷川苑子さんに感謝状を贈り、労をねぎらう事ができました。

えきまえケヤキ・サロン世話人代表 今野 敬さん



笑いが絶えないたっちょ体操



麻雀や囲碁で  
趣味を兼ねた脳トレ



今年で20周年目を迎えました



手芸グループの作品



郊外活動

## 長沼ゆったりカフェを開催しました

9月8日と11月24日にぼっぼの湯で、認知症カフェ「長沼ゆったりカフェ」を開催しました。認知症カフェとは、認知症のあるなしに関わらず、地域の人や専門職など様々な人が立場に関係なく認知症について一緒に学んだり、話をする場です。

当日は藤島地域内外から多くの参加者が集まり、ミニ講話を聞いて勉強しました。講話後は自由交流の時間をもうけ、参加者同士おしゃべりを楽しんだり、専門職に質問や相談をしたりとても盛り上がりました。

次回は、令和6年2月9日ぼっぼの湯（10:00～）で開催する予定です！

