

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7年7月1日発行
第32号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)

☎78-2370

新メンバーの紹介です
この5人で藤島地域の高齢者のために頑張ります！



4月から地域包括支援センターに異動となりました介護支援専門員の太田和佳です。

要支援の方が介護サービスを利用する際の相談やケアプランを作成する仕事をしています。

包括の一員として、これからも地域の方々との出会いに感謝しながら、皆さまのお役に立てるように頑張ります。

どうぞ宜しくお願いします。

結局、包括ふじしまって何するところ？



鶴岡市の委託を受けた**高齢者の総合相談**の窓口です。
包括ふじしまの専門職 5レンジャーがお待ちしています！

よろず相談所のようなイメージです

保健師

高齢者の保健
健康を守る

主任介護支援専門員

介護保険サービスを
よりよく利用できる
環境を整える

社会福祉士

高齢者の
権利を守る

ケアマネジャー

介護保険サービスの
利用を支える

生活支援 コーディネーター

地域をより住みやすくし
連携を強化する

皆様のご相談をうけ、必要なところへつなぐ役目をします。
何を、どう相談したらいいかわからない時は、まずお電話くださいね！
5レンジャーが連携して相談に応じます。



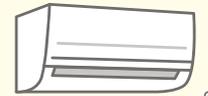
こんにちは 保健師です!

今年も暑い夏がやってきます。熱中症に注意しましょう!

- 熱中症による救急搬送者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です
- 高齢者は、暑さを感じにくく、のどの渇きを感じにくい特徴がありますので、のどが渇かなくても水分を補給しましょう
- 一人で生活している高齢者の方には、ご家族やご近所などの周囲の方々が声をかけてあげましょう



大切なことは **水分補給** と **暑さを避ける**



1時間ごとに、コップ1杯が目安
(1日1.2L目標)。たくさん汗をかいたときは塩分も忘れずに



室内ではエアコンを使い、28℃以下に!
屋外では日傘や帽子を使い、涼しい服装を!

⚠ 炎天下での作業や運動はしない!



昨年度は19団体におじゃましました!



聞こえやすい講話をお届けするため、今年度より対話支援システム「コミュニケーション」を導入しています!

ご利用ください! 介護予防出前講座

老人クラブや町内会の集まり等におじゃまして介護予防講座を行なっています。内容や時間はご相談に応じますので、お気軽にお電話ください!

地域包括支援センターふじしま ☎78-2370



～社会福祉士からのお知らせ～



知らない番号からの不審な電話に注意!

「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。
あやしい! おかしい! と思ったら、家族や友人、または専門家に必ず相談しましょう。

鶴岡市内で報告された不審電話

年金事務所から自宅に電話があり、年金を受け取るために再度申請が必要、このままだともらえなくなる等と言われた。その場で「家族に相談する」と言って電話を切るも、数日間続けて日に5～6回電話がきた。土日や祝日に関係なく電話がくるため家族に相談し、詐欺であることが分かった。

藤島地域でも
報告されています!

家族に相談するって言ったのに
しつこく何回も電話がくる!
日中は一人だし困ったわ…



トラブルに合わないために…

- ◆ 行政機関や大手通信会社をかたって、「手続きをすればお金が返ってくる」「料金の未納がある、支払わなければ裁判になる」などと言われても、一度電話を切り、家族や契約している会社などに確認しましょう。
- ◆ 個人情報（名前、住所、電話番号、生年月日、家族構成、利用している金融機関など）を聞かれても、絶対に教えないようにしましょう。
- ◆ + (プラス) から始まる電話は海外からかけられたものです。電話代が受け取り側の支払いになることも多くありますので、知らない番号であれば無視しましょう。
- ◆ 不安に思った時や、間違っ個人情報を伝えてしまった時は、すぐに消費生活センターや警察などに相談してください。

～困った時の相談先(専門家)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)
- 庄内消費生活センター ☎0235-66-5451 (庄内総合支庁内、9時～17時)
- 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!

生活支援コーディネーターからのお知らせです



藤島地域 「いきいき百歳体操交流会」 を開催します

- 日時 8月29日（金）
13：30～15：00
- 場所 藤島ふれあいセンター
- 内容 ゲームや情報交換



各団体にお声かけ
いたします
情報交換を
しましょう♡

認知症サポーター養成講座

- 日時 9月18日（木）
13：30～15：00
- 場所 藤島ふれあいセンター

認知症に対する
正しい知識や
対処方法について
学ぶ勉強会です



「長沼ゆったりカフェ」 (認知症カフェ)

ミニ講話で学んだり、
参加者同士おしゃべり
したりゆる～りと盛り
上がってます



第2回 9月12日（金）

「知っておこう！認知症の対応」

第3回 12月12日（金）

「聞いてみよう、生前整理あれこれ」

どちらも10:00～11:30です

場所

長沼温泉ぽっぽの湯
誰でも参加OKです！



【4月11日 第1回の様子】

<すべて無料> 参加お待ちしております！

問合せ・申込み 地域包括支援センターふじしま 78-2370まで