

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

## 6月10日に高齢者ふれあいサロン **交流会** を開催しました!

講師に「オフィスじゃんけんぽん」の都知木代表をお招きして、高齢者ふれあいサロン交流会を開催しました。当包括エリア内9箇所のサロン関係者と7箇所の関係機関が集まり、総勢40名の参加となりました。サロンで使えるレクリエーションを笑い楽しみながら学び、サロン活動の中で工夫していることを参加者で共有することができました。

『楽しく 笑って 健康に!』



面白いお顔の方が続出!  
会場は笑いであふれていました😊

都知木先生から  
教えて頂きました!

### サロンの レクリエーション3要素

- 1 みんなで行う作業  
⇒心のバリアをとる
- 2 楽しさのプログラム  
⇒脳に継続の指令
- 3 毎回同じルーチンで行う  
⇒一体感をもたらす

交流ゲームは、他者との触れ合いに繋がり、社会的な脳の活性化を促します



●ホクロじゃんけん●  
じゃんけんに負けた人に  
ホクロ(黒いシール)を貼って  
いきます♪

### サロンで工夫していること

- ・卓球、工作、料理など様々なことをおこなっている
- ・感染に配慮し、公園でお弁当を食べて楽しんでいる
- ・誕生会に花や歌のプレゼントをしており、みなさん喜ばれている
- ・ユーチューブの体操動画を利用している
- ・ボッチャを取り入れて、参加者全員で楽しんでいる
- ・マンネリ化しないように、出前講座を取り入れて、楽しい時間を過ごしている

サロンに興味のある方、行ってみたい方、  
当地域包括支援センターでご紹介します。  
お気軽にご相談ください。



ライン  
**LINE講座**が  
開催されました!



令和4年5月10日、式見地区ふれあいセンター講座において、講師に長崎市市民活動センター「ランタナ」の松本センター長と瓜生氏をお招きして「はじめの一步のLINE講座」が開催されました。LINEの基本的な使い方をはじめ、長崎市公式LINEアカウントやLINEスマート通知「災害情報」の設定を実際に参加者で体験されていました。これからの大雨の季節に備えて、みなさんもLINEに登録してみてもいいのではないでしょうか。

**防災情報を  
LINEで  
受取れます**



- 【防災情報等をLINEで受信する方法 - お友だち登録 -】
1. QRコードをスキャン、もしくはLINEのホームタブの検索ボックスに「長崎市」あるいは「LINEスマート通知」と入力し検索します
  2. 友だちに追加します
  3. 受取りたい情報や地域等の設定をします



📍 知っておくと便利な2つの防災アカウント



① **長崎市公式LINEアカウント**

長崎市から11ジャンルの情報（防災・安全、新型コロナウイルス、健康・福祉、住まい、まちづくり、子育て・教育等）の配信を受けることができます。（受診設定より配信ジャンルが選択できます）  
「防災・安全」を選択すると、長崎市の防災行政無線と自動連携し、緊急情報や災害情報など、くらしの安全に関わる大切な情報をLINEでいち早く知ることができます。



ここを押すと、「防災ガイドながさき」のサイトへ移り、避難所の開設状況や避難情報発令状況等を確認することもできます。



② **LINEスマート通知「防災情報」**

LINEとヤフーが防災分野で連携した「Yahoo! 防災速報」による災害速報（避難情報、地震情報、津波予報、土砂災害、河川洪水、気象警報、大雨危険度等）が受け取れます。



🌧️ 雨が降り続くときは、最新の気象情報を確認し、災害に備えましょう。積極的に情報を集め、早めの避難行動をこころがけましょう!

**二セ電話詐欺**を  
未然に防ぎました



石田昭道 課長代理・山田政紀 局長

式見郵便局の山田局長と石田課長代理のお二人が連携して、二セ電話詐欺被害を未然に防いだとして、浦上署から署長感謝状が贈られました。ATMに誘導して送金させる還付金詐欺被害が多発しています。

「私は大丈夫」は危険です!

以前、振り込んでしまった後、相談に来られた住民の方がいました。その後、警察に相談しましたがお金は戻らず、「詐欺を未然に防ぎたい」と悔しい思いをしました。子どもや親類へ代わりに電話で確認することもできます。顧客情報をきちんと守りますので、一人で判断せず、相談してください。

**二セ電話詐欺の  
主な手口と対策**

1 **架空料金請求詐欺**

- ・パソコンウイルス除去費用等を請求する手口
- ・ワンクリックによる手口
- ・「利用料金等請求」や「高額当選通知」などメールを送信する手口



パソコンやスマートフォン画面に「ウイルス感染」や「登録完了」と表示されても絶対に表示の連絡先には連絡をしないでください。身に覚えのない料金請求や通知のメールは安易に連絡をしないでください。

2 **還付金詐欺**

- ・市役所職員を装い、ATMに誘導する手口



ATMで医療費や年金の払戻し手続きをすることはありません。

3 **融資保証金詐欺**

- ・融資をしないにも関わらず「無担保」「低金利」などの言葉で融資を募る手口



業者から保証金の支払請求があれば、詐欺を疑ってください。

4 **預貯金詐欺** 5 **キャッシュカード詐欺盗**

- ・警察官や金融機関の職員を装い、口座が不正に利用されているなどの名目で、キャッシュカードや通帳等をだまし取ったり、隙を見て窃取する手口



警察官や金融機関の職員が、自宅にキャッシュカードを取りに行くことや、暗証番号を聞くことはありません。不審な電話等があった場合は、すぐに警察署や金融機関にお問い合わせください。

その他にも、様々な手口がありますが、電話等でお金のお話が出れば詐欺を疑ってください。



式見町警察官駐在所 巡査長 中村 文昭

# コロナ禍の はマスク熱中症にご注意を！！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の方と言われており、その多くが室内で発症しています。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進むことにつながります。

## のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

1日1.2L（コップ約6杯）を目安に！

\*水分摂取のタイミング例



\*大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

[参考資料 環境省・厚生労働省リーフレット]

### 経口補水液の作り方

家にあるもので簡単に作れます♪

経口補水液はからだへの吸収速度が上がるように、塩分と糖分が調整されています。衛生面の観点から、作ったらできるだけはやく飲むようにしてください。

#### 基本配合

水	1L	(200ml)
砂糖	40g	(8g)
塩	3g	(0.6g)

お好みの柑橘果汁を



水1Lに対して大さじ1~2杯

## 認知症カフェ

認知症のことや介護のこと心配なことなどお気軽にご相談できる集いの場です。

### ◆ まいたけ茶屋 ●

参加費：無料  
予約：不要

場所 老人憩いの家 舞岳荘  
長崎市手熊町1291-4

日時 毎月第4火曜日  
13:00~14:00

梅

宿り

脳トレ等もしています♪

Q  に入る文字はなに？

・新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。



## “歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい！**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)



相談は無料です  
秘密厳守いたします

