

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

詐欺

にご注意ください！

今年の7月3日より新しい一万円札、五千円札、千円札が発行されます。約20年ぶりにお札のデザインが変わり、今後、目にする機会が増えると思います。

それにともない、新紙幣発行に便乗した詐欺が起こることが予想され、国や地方自治体から注意が呼びかけられています。

* 予想される詐欺内容

旧紙幣が使えなくなります

古い紙幣を振り込めば、代わりに新しいお金と交換します

新紙幣の枚数に限りがあり、今なら予約して手に入れることができます

手数料無料で新札と交換しますので、預かりに伺います

旧紙幣は、新しい紙幣が発行されたあとも、引き続き通用します。
新紙幣に交換する必要はありません。

年々詐欺の手口は巧妙化しています。電話口でお金の話が出たら「まずは詐欺」を疑い、家族や友人知人、警察にまずは相談しましょう。



“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



65歳以上の人は とくに熱中症に注意！

令和5年5月～9月の熱中症による救急搬送人員は全国で91,467人（内107人死亡）でした。令和4年度より、2万人以上増えています。

長崎市でも、令和5年7月73人、8月95人の方が搬送されています。

年齢区分では、半数以上の方が、65歳以上の方です。熱中症を予防することはもちろん、周囲の方も声かけをお願いします。

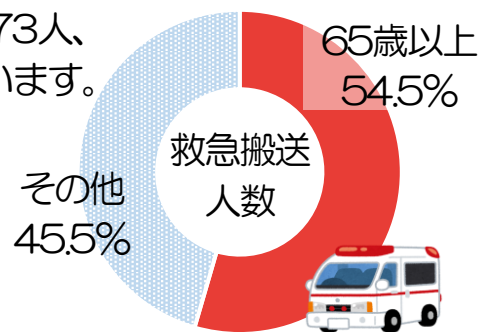
● 熱中症予防行動をとりましょう！

熱中症警戒アラートをチェック！

見守り・声かけ！

適切にエアコンを使おう！

こまめに水分・塩分を補給！



より詳しい情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。



熱中症警戒アラート発表状況等が分かります。

● 熱中症の基本的な応急処置

風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動させる。

衣服や靴を脱がせる。

冷たい水や冷やしたタオルなどで、首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。
バケツなどで水をくみ、足を冷やす。
霧吹きで水をかけて、うちわであおぐ。

自分で飲めるようならスポーツドリンクなどで水分補給をさせる。



**応答がおかしい場合や自力で水分摂取ができない場合は
ただちに救急車を呼びましょう！**

〔引用資料〕 環境省 「熱中症予防行動ポスター」
長崎市高齢者すこやか支援課 「65歳以上の人はとくに熱中症に注意！！！」

これで夏をのりきろう！



東ファーマシー株式会社
なごみ薬局
出利葉（でりは） 管理栄養士



夏は体力も消耗しやすくなります。栄養価の高い食材を食べて、夏に負けない身体作りをしましょう！

● 夏に摂りたい食材

豚肉
記憶力の維持や疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富

黄・赤パプリカ

熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミ・そばかす予防に役立つビタミンCが豊富

大葉 にんじん

抗酸化作用があり、老化防止や免疫力アップ、がん予防になるβ-カロテンが豊富

これらの食材を食べて、暑さに負けない身体作りをしよう！



暑い夏でも食欲をそそる一品です。
そうめんにかけてもおいしいですよ♪



なすと豚肉のさっぱり煮

エネルギー：360kcal たんぱく質：12.5g
脂質：34.2g 炭水化物：7.5g
食塩相当量：1.0g

【材 料】（1人分）

- 豚バラ薄切り肉…3枚(100g)
- なす ……………1/2本
- サラダ油 ……………小さじ1
- にんにく ……………1/2片
- 大葉(きざみ) ……2枚
- 水 ……………50cc
- めんつゆ ……………大さじ2

【作り方】

- ①豚肉は半分に切る。
- ②なすは、へたを切り落とし、横に半分、縦に4等分にする。
- ③火をつけずに、フライパンに油、スライスにんにくをひき、なす、豚肉の順に並べる。
- ④蓋をして火をつけ、約10分蒸し焼きにする。
- ⑤Aを回し入れ、約2分煮る。
- ⑥器に盛り、大葉を散らす。

毎月レシピを東ファーマシー株式会社ホームページにて紹介されています。ぜひ、ご活用ください。



東ファーマシー株式会社

なごみ薬局

管理栄養士が常駐しています。
ご希望の方には栄養指導を行います。お気軽にご相談ください。

住 所 長崎市小江原2-1-18

電 話 095-842-5337

定 休 日 日・祝日

営 業 時 間 月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



5月29日に高齢者ふれあいサロン **交流会** を開催しました！

ゆっくり情報交換をしたいとの意見をもとに、今年度はサロン運営を担っていただいている方を中心に参加人数を絞って開催しました。前半は各サロンの活動紹介・グループワークを行い、参加者を増やす工夫、サロンの内容など、活発な意見が交わされていました。



✧ キャッチング・ザ・スティック



✧ お手玉遊び



最適な
お手玉の重さは40g

お手玉遊びは、両手を用いることで右脳左脳を活性化してくれます。肩幅程度に足を広げ、膝を使って投げてください♪

男性のための かいごのつとめ



対 象 ご家族等をケアしている男性



場 所 小江原地区ふれあいセンター 和室
(小江原3-20-10)

日 時 毎月第4水曜日 10:30~11:30
参加費 無料
申込み 不要

男性介護者は、女性よりも孤立しやすく、日々のお世話や介護に悩み、疲れている方も少なくありません。抱え込まず、その思いを吐露しませんか？お互いの話を聞くことで新たな発見やヒントも得られます。

認知症カフェ まいたけ茶屋

認知症について知り、相談できる集いの場です。
どなたでも参加できます。
お気軽にどうぞ♪

対 象 どなたでも



場 所 老人憩いの家 舞岳荘
(手熊町1291-4)

日 時 毎月第2火曜日
13:00~14:00

参加費 無料
申込み 不要

脳トして
認知症予防に
取り組んで
います♪

Q.下の絵が表している
言葉は何でしょう。



*「男性のためのかいごのつとめ」「まいたけ茶屋」ともに、悪天候により中止する場合があります。