

いきいき通信

第2号

中川町地域包括支援センター

令和6年8月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

ようやく夏らしい気温になってきました。外仕事に力が入りますが熱中症や脱水症状には十分気をつけてください。いきいき教室・貯筋体操教室では、生活に役立つ情報・豆知識や体力づくりをみんなで楽しみながら行っています。お気軽にご参加ください。

これからのスケジュール

8月

14日（水）いきいき教室（寿の家）
「もしもの時のために
～災害時の健康・栄養について～」

29日（木）貯筋体操教室
（保健センター）

9月

13日（金）貯筋体操教室
（保健センター）

25日（水）いきいき教室（寿の家）
「口腔保健ケア
（オーラルフレイル）について」



10月

11日（金）認知症総合支援事業
「認知症を知ろう！
～誰もが安心して暮らせるまちづくり～」

17日（木）貯筋体操教室（4区会館）

18日（金）貯筋体操教室
（保健センター）

オレンジカフェ

認知症高齢者にやさしい地域づくりに取り組むため、交流や情報交換ができる場です。認知症サポーター養成講座も行います。

昨年は小学5年生もお手伝いしてくれました。



活動報告

5/16 いきいき教室 健康づくりでQOL向上！



～ちょちょいのちょいで若返り～

第1回目のいきいき教室です。健康づくりをテーマに、又村理学療法士の講演とゲームを行いました。

加齢とともに増えてくる「ふらつき」には、頭・体・足の3つの要因があります。今回は身体の土台となる足に注目し、足の機能の確認や足のストレッチ・運動をしましたが、ストレッチをする前と後ではバランスの取りやすさが変わり、驚きと感動の声が聞こえました。

足は年齢を重ねるごとに形のくずれや硬さが生じます。ふらつきの軽減のために、日々足のストレッチ等のケアをしていくことが大切です。

講演後は、新聞紙を使って簡単楽しく運動にもなるゲームを3つ行いました。どのゲームもみなさん笑いながら楽しんで取り組んでくれていたようで嬉しいです。



6/13 いきいき教室 食欲不振対策の食事について



～簡単栄養アップレシピ紹介～



夏本番になる前に、食欲不振対策の講演と調理実習を行いました。夏は食欲不振による栄養不足になりやすい時期です。暑いからと冷たい飲み物を飲みすぎることも食欲不振を引き起こす原因となります。対策におすすめの料理として、植本管理栄養士が①梅干しとしらすの炊き込みご飯②レンジで簡単！揚げ浸し野菜③豆腐ときゅうりのツナマヨ和え物の調理を実演し、参加した方みんなテーブルを囲み和気あいあいと食事を楽しみました。

夏に気をつけたい症状の一つとして脱水があります。松田保健師より、脱水症状のセルフチェックを教えてくださいました。①手の甲をつまむ②舌の状態③親指の爪を押す④手足の温度⑤尿の色で脱水症状を簡単にチェックできます。だんだん暑くなってきたので今一層気をつけていきましょう。



7/5 多世代交流事業 ふみづき会 いきいき はつらつゲーム大会 * 古いも若きも皆で楽しもう～



この事業は、住民がお互いに見守りや助け合えるような仕組みを普及させていくために年齢を限定せず一緒に体験する機会を作る目的で行っています。今回は教育委員会と合同で行い、幼児センターのキリン組さん、デイサービスセンターの利用者さん、一般の参加者さんとそれぞれの職員の合計30名と一緒にゲーム大会をしました。

最初は恥ずかしがっていた児童たちもゲームするうちに少しずつ慣れてきて、声を掛け合い協力しながらゲームを進めていくことができました。3チームの対抗戦で、1番になったAチームには豪華景品が、他のチームにも参加賞が贈られました。

多世代交流事業ふみづき会は毎年7月に開催する予定です。誰でも参加できるように企画していきますので、多くのご参加をよろしくお願いします。

① わっこ渡しリレー

横一列になり、5つのわっこを隣の人に渡していくゲーム。最後の人に5本全て到達し一番早かったチームの勝ち。

② 神経衰弱

床に散らばったカードをめくっていき、絵柄を合わせるゲーム。一番カードを取れたチームの勝ち。



③ FB in(舟林ボール in)

コロコロボール入れ
ボードの上の玉をすべて穴の下に落とすゲーム。
全部入れ終わったタイムが一番早いチームの勝ち。

④ 車いすリレー

車いすに乗る人押す人で二人一組になり、向こう側の壁に貼られたハートを取ってリレーをするゲーム。



こどもの相談もできます！

上手くボールを投げれるようになりたい。もっと集中力を高めたい。などのこどもに対する相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。



気をつけて！悪質商法と契約トラブル

しまった！困った！と思ったらすぐに相談を！！

【悪質商法の手口】



点検商法

「無料で点検をしています」などと言って家を訪問し、点検後に「このままだと危険」と不安をあおって高額な商品や工事の契約をせまります。

● ここに注意 ●

訪問販売で社名や販売目的を告げないことは法律違反です。その場ですぐ契約をせまる業者は要注意！

催眠商法

「無料で日用雑貨を配っている」などと言って空き店舗などの会場に連れて行き、無料で商品を配って興奮状態にし、判断力が無くなってきた時に高額な商品を契約させます。

● ここに注意 ●

ただより高いものはない。安易について行かないように！会場に入ってしまうと契約するまで帰してもらえないこともあります。



振り込め詐欺

突然ハガキで「未払いがある」「訴訟を起こされた」と通知され電話をすると「裁判取り下げ費用」などと言って数十万円を請求する。

● ここに注意 ●

裁判所からの通知がハガキで届くことはありません！身に覚えのない請求は無視すること。警察が示談金を要求することはありません！自分だけで判断せず家族に確認すること。



クーリングオフ

訪問販売など法律で定められた特定の取引について、一度契約した場合でも、一定期間は自由に契約を解除することを認めるもの。

だまされやすさ 心理チェック！

- 自分の周りに悪い人はいないと思う
- 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- 有名人や肩書きのある人の言う事はつい信用してしまう
- 人からすすめられると断れない方だ
- 迷惑をかけたくないのだから家族にも黙っていることがある
- 実際、身近に相談できる人があまりいない
- しっかり者だと思われたい

困った時の相談先

- ・ 消費者ホットライン 188 (局番なし)
- ・ 警察相談専用電話 #9110 (全国共通短縮ダイヤル)
- ・ 北海道立消費者センター相談専用電話 050-7505-0999

中川町地域包括支援センター 01656-7-2813
(役場窓口時間外) 090-5987-5038