

ほのぼの 南部包括だより

第111号 令和元年8月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！

夏の日差しが眩しいこの頃、いかがお過ごしでしょうか？

先日、真夏の溶けてしまいそうなくらい暑い日に静岡に出掛ける機会がありました。デパートに入ると、エアコンの涼しさに「文明の利器ありがとう」なんて思わず感謝しちゃいました(笑)。みなさんも熱中症にならないために、暑い日にはエアコンや扇風機など文明の利器を上手に使って、元気にお過ごしください。

注意 あなたのお金が狙われています！

オレオレ詐欺被害の88%が女性…

身内や役所の職員、警察官を装い現金やキャッシュカードをだまし取る詐欺、はがきやメールによる架空請求詐欺。今年に入って凶悪な「アポ電強盗」も発生しています。日々変化する手口を知り、被害を防ぎましょう。

！ とにかく「固定電話」が危ない！被害にあわないために…

☑ 在宅でも、電話はすぐには出ない

詐欺犯や悪質業者からの電話に出なければ被害に遭いにくい。在宅時も留守番電話にしておき、相手を確認してから電話に出るか、知っている人にだけ折り返す。

☑ 家族と普段から「合言葉」を決めておく

家族だけで「電話ではお金の話はしない」と決めておき、家族だけにしか分からない合言葉(愛犬の名前、誰かの命日など)を決めておく。

☑ 不審な電話は警察へ報告を

おかしいと思ったらすぐ警察などに通報する。通報により被害を防ぐことができ、通報情報が更なる犯罪の防止や犯人逮捕につながることも。

☑ 録音機能つき電話にする

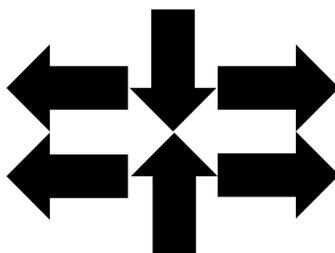
電話がかかってくると「この電話は録音されています」というメッセージが流れ、自動的に会話を録音する機能付きの電話機。犯人は録音を嫌うので防止効果が高い。



認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



右図の中に、矢印はいくつあるでしょうか？

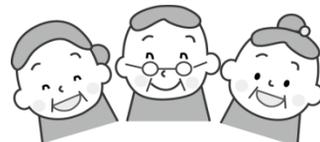


- ① 6個
- ② 7個
- ③ 8個
- ④ 9個
- ⑤ 10個

※ 答えは裏面へ

介護にまつわる「これ知ってる？」

◆「要支援」と「要介護」の違い◆



体や思考の自由がきかなくなり、日常生活を送るうえで人の助けを借りなければならぬ状態になったとき、介護保険を利用することになります。市役所に申請をして、介護が必要だと認められた方は、身体の状態に応じて介護保険から所定の保障を受けることができます。そして、介護保険における、身体の状態の程度を示すための指標が「要支援・要介護」なのです。

●要支援とは…

現在は自立しているが、将来的に介護が必要になる可能性が高い状態のことです。要支援認定を受けた方は、「介護予防サービス」を受けることができます。年齢とともに衰えた身体機能に対して、適切な対策を行い、心身機能の維持や改善を図ります。

●要介護とは…

現在、介護サービスが必要な状態をいい、自立した生活の支援が目的の「介護サービス」を利用できます。介護保険を利用して介護サービスを受けるためには、「要介護認定」を受ける必要があります。どの程度介護が必要かは、状態に合わせて5段階に分類されます。

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

8月20日(火) 9時30分～11時30分
袋井南コミュニティセンター

9月17日(火) 9時30分～11時30分
豊沢ふれあい会館



【南部包括からの耳より情報】

ラグビーワールドカップ2019 いよいよ開幕！

4年に1度開催される、ラグビー世界一を決定する大会「ラグビーワールドカップ2019」が静岡県エコパスタジアムを会場に開催されます。



～エコパスタジアム開催試合～

9月28日(土) 日本 VS アイルランド

10月 4日(金) 南アフリカ VS イタリア

10月 9日(水) スコットランド VS ロシア

10月11日(金) オーストラリア VS ジョージア

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？③

