

～ この街の高齢者に関する身近な相談窓口からお届けします ～

# わしがみね地域包括

第十九号

# 支援センターだより



## 【出張講座依頼、承ります！】

鷲ヶ峯地域包括支援センターでは地域の皆様に対して様々な出張講座の依頼をお受けしています。下記は一例として挙げさせて頂いたものです。詳しく知りたいという方、団体様も少人数のグループ様も一度ご相談ください。

### 認知症サポーター養成講座



#### 『認知症サポーター』とは？

今年度は地域の中学校や銀行、PTAの方々等を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。

認知症サポーター養成講座とは、認知症になっても安心して暮らし続ける事ができるために、地域に住む皆さんが認知症の方に対して暖かく見守る事ができるよう、認知症について正しく理解してもらうという講座です。『私たちも認知症について知りたい、講座を行ってほしい』という方は是非ご相談ください。現在介護されている方、これから介護する事が見込まれる方等も是非ご活用下さい！

### 認知症予防体操『コグニサイズ』



#### 『コグニサイズ』って？

コグニサイズとは英語の『コグニション』（認知するという意味）と『エクササイズ』（運動）を合わせた造語です。運動（有酸素運動）をしながら頭を働かせるというのですが、これが軽度認知障害（MCI）の予防に効果があると認知症研究で明らかになっており、国立長寿医療研究センターが推奨しているものです。鷲ヶ峯地域包括支援センターではコグニサイズのやり方など、実演を交えてご紹介しています「コグニサイズについて知りたい！やってみたい！」と思われましたら、ぜひ一度ご相談ください。

## 詐欺や消費者被害にお気をつけください！

今年、神奈川県では1750件の振り込め詐欺等の被害が発生し、被害総額はなんと、31億3千万円にのぼりました。宮前区だけでも30件の振り込め詐欺等の被害が発生しており、被害額は約3170万円です！被害に遭われた高齢者のほとんどが振り込め詐欺のことを知っていました。しかし、電話にでてしまえば犯人の巧みな話術で騙されてしまいます。「自分たちの祖父母、高齢になった母親の財産は自分たちが守る」とい当事者意識を持って、自ら対策をとってください。（「宮前警察署 かわら版」より）



地域包括支援センターでは、警察や消費者生活センターと連携しながら、相談をお受けしています。

「アダルトサイトの請求・・・、息子が痴漢した、会社のお金を無くしたので示談金・・・」などもし本当なら、恥ずかしくて、家族や他人に相談できないと思われた方・・・（それが手口です）

当センターは、守秘義務を厳守し対応いたしますので、安心してご連絡ください。匿名でも結構です！

～ あせらず、深呼吸、できれば受話器を一回切って、誰かに相談してから決めましょう！ ～

# イベントギャラリー

## ★健康フェスタ

毎年開催の『わしがみね健康フェスタ』と初めての試み『はつやま健康フェスタ』を開催しました。血管年齢測定は大人気！その他健康測定を終えて、リハビリ相談や出張カフェで一息つくなどそれぞれ充実したイベントとなりました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



## ★今から備える 相続・成年後見制度の講座

ヒューマンヒルズ初山を会場に地域にお住まいの方々に向けて、ひよし法務行政書士事務所の塚越豊先生をお招きしてお話をいただきました。制度改正のポイントを解りやすく解説していただきましたので、大好評でした。



## ★地域ケア圏域会議

地域の自治会の皆様や民生委員、ケアマネジャーや関係機関の方々と地域ケア圏域会議を行いました。寿楽園の松平先生をお招きし、介護保険でできること・できないことについてお話をして頂きました。より良い地域を作っていく為に、皆様真剣な面持ちで話を聞かれていました。



鷺ヶ峯地域包括支援センターは、潮見台、水沢、菅生ヶ丘、菅生、初山にお住まいの皆様からの、高齢者に関する様々な相談に応じる公的な相談機関です。事務所は、『鷺ヶ峯老人ホーム(介護老人福祉施設鷺ヶ峯)』内に構えております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

社会福祉法人セイワ

鷺ヶ峯地域包括支援センター

〒216-0013 川崎市宮前区菅生ヶ丘 13-1

電話 978-2724 FAX 976-6470

ホームページはコチラ



<http://www.seiwa-washigamine.jp/>

