



= 根郷地区民児協だより =

やまゆり

第 31 号 : 平成 31 年 2 月

根郷地区民生委員児童委員協議会

発行責任者 : 会長 小林眞智子

## 民生・児童委員は、あなたの地域の相談相手

~~ ひとりで悩まずに相談してください ~~



2019

新年を迎え、皆様にはお元気にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

民生・児童委員は、担当する地域に暮らす身近な相談相手として、地域住民からの生活上の心配ごとや困りごとの相談に応じています。それらの課題が解決できるよう、必要な支援へのつなぎ役になります。また、地域の見守り役として、定期的な訪問などを通じて、高齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

(守秘義務がありますので、安心して声をかけてください)



児童と朝のあいさつ運動



高齢者見守り活動



地域での居場所づくり

### ストップ！！電話で詐欺

高齢者の詐欺被害が多発

= 気をつけよう！詐欺の3大キーワード =

- ◆携帯の番号が変わったよ 【オレオレ詐欺です】
- ◆携帯を持ってATMへ行ってください 【還付金詐欺です】
- ◆警察官や公的機関職員を名乗っている 【なりすまし詐欺です】



「おかしい？」と思ったら

消費生活センター・警察署等にご相談ください。

消費生活センター	☎ 483-4999
佐倉警察署	☎ 484-0110
南部包括支援センター	☎ 483-5520
地区担当の民生・児童委員	

#### 【はじめよう！電話で詐欺対策】

- ◆留守番電話設定
- ◆ナンバーディスプレイ
- ◆警告・通話録音機能
- ◆迷惑電話対策サービス

**注意**

身に覚えのない料金の請求がハガキやメールで届くという「架空請求」による被害が多発しています。このようなハガキやメールが届いた場合、記載されている連絡先にはゼツタイ電話をせず、上記の連絡先にご相談ください。

※ 身近な方の相談やあなたの思いやりが詐欺の被害を防ぎます！地域での見守りや声かけを！



# 認知症の予防について

## 《 住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けるために 》

- ◆生活習慣病（高血圧、肥満、糖尿病等）の対策 ⇒ **発症のリスクを減らす**
  - \* **食事や運動、休養(睡眠)**といった日々の生活習慣が認知症の発症に大きく影響することがわかっており、積極的な生活改善である程度の予防が可能です。
- ◆脳の活性化を図る
  - ①快刺激で笑顔に（**散歩や趣味を見つけて外に出る機会を作る**）
  - ②コミュニケーションで安心（**地域での仲間作り、楽しいお喋り**）
  - ③日々の生活の中で、役割・日課をもとう
  - ④ほめる、ほめられることで心の健康



現在、佐倉市では、高齢者の介護・認知症予防に、身近な場所(自治会館等)での「わくわく体操会」(佐倉ふるさと体操、歯ッピー体操、わくわく体操、フマネット運動等)の助成事業を行っています(高齢者福祉課職員やサポーターの派遣、活動助成金の交付等)多くの自治会がそれぞれの地域のニーズにあった「わくわく体操会」を立ち上げています。また、包括支援センターでも市と連携し様々な体操教室やとらんと塾等を実施しています。

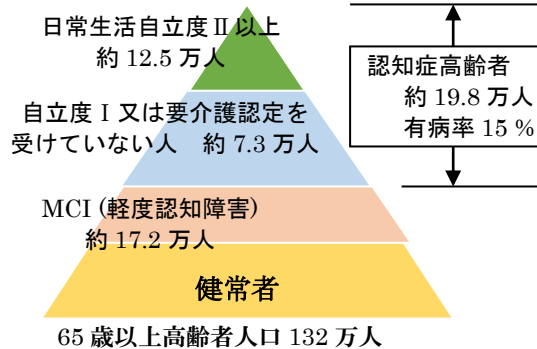


※ 皆さんも、包括支援センターや地域の「わくわく体操会」に参加してみませんか？

## 認知症にやさしいまちづくり

認知症は誰もがかかる可能性のある病気で、85歳以上では3人に1人にその症状があるといわれています。認知症の人や家族を支えるために「認知症にやさしいまちづくり」をすすめていきましょう。

### 認知症高齢者の現状(平成 22年) 千葉県



### 具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を以って対応する
3. 声をかける時は一人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で
6. 穏やかに、はっきりした滑舌で
7. 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する



### 認知症の人への対応の心得

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない