

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第42号  
令和元年 8月

高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター / 成瀬  
住 所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)  
電話番号 (095) 820-8231



## 令和元年度 家族介護教室のご案内

高齢者の介護をするうえで、知っておきたい知識や介護の負担を少なくするコツを学びませんか！是非、お気軽にご参加下さい。

参加費  
無料

対象者：家族を介護している方や介護に興味のある方、家族の介護をする予定のある方ならどなたでも参加OKです

場 所：ララプレイス愛宕6F会議室（エレベーター前）  
愛宕4丁目18-20

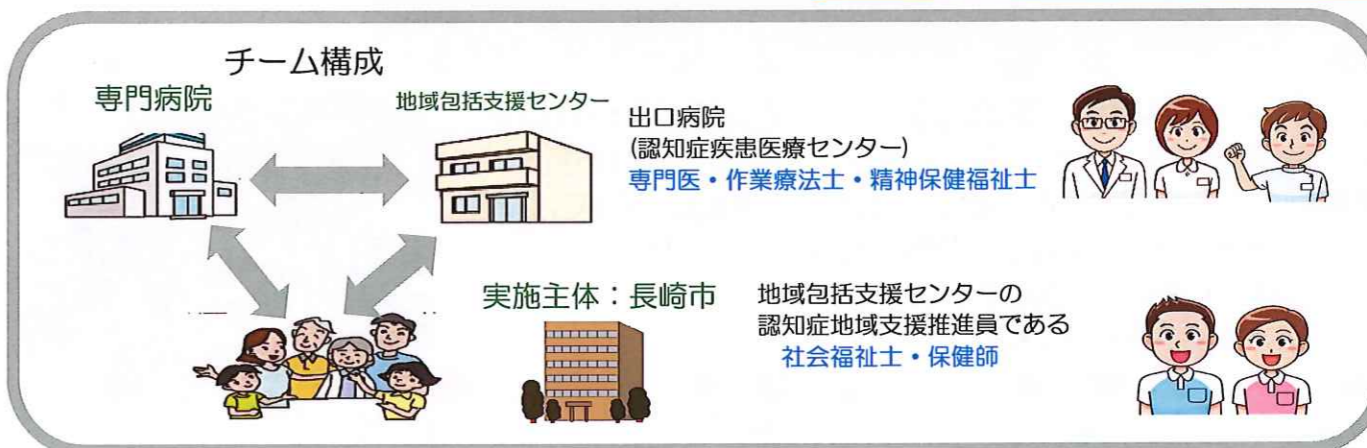
申込み・問い合わせ先：小島・茂木地域包括支援センター  
(☎820-8231)

| 日 時                      | テーマ              | 講 師                          |
|--------------------------|------------------|------------------------------|
| 9月10日 (火)<br>14:00~15:30 | 認知症について学ぼう、意見交換会 | 講師：小島・茂木地域包括支援センター認知症地域支援推進員 |
| 9月17日 (火)<br>14:00~15:30 | 心と身体のリフレッシュ      | 講師：日本介護美容セラピスト協会 里見 恵子先生     |
| 9月24日 (火)<br>14:00~15:30 | 介護方法を学ぼう         | 講師：長崎地域リハ広域支援センター 平田 修己先生    |

## 長崎市 認知症初期集中支援チーム

### 長崎市 認知症初期集中支援チームとは？

認知症または認知症の疑いのある方やそのご家族を、医療・介護・福祉の専門職が訪問し、必要に応じてかかりつけ医等と連携しながら認知症の適切な治療につなげ、心理的なサポートやこれからの生活について助言などを行います。



対象となる方は？

40歳以上で、自宅で生活されておりかつ認知症が疑われる方又は認知症の方で、次の①~④のいずれかに該当する方

- ①認知症の診断を受けていない方
- ②継続的な医療を受けていない方
- ③介護保険サービスに結びついていない、または、中断している方
- ④認知症の症状が強いため、対応に困っている方

## もってこいカフェ開催中

～もってこいカフェとは～

認知症を正しく知ってもらうために、認知症の方やその家族、地域の住民の方など誰もが、気軽に参加してなんでも話せる場です。お茶などを飲みながら、情報交換や相談など交流できる場所です。

日 時：毎月第4水曜日10:00~11:30  
場 所：ララプレイス愛宕6階会議室（エレベーター前）  
参加費：無料

様々な活動を行っています。お気軽にご参加ください。



ちぎり絵でこいのぼり



音楽療法・変面ショー



笑いヨガ・玉成高校交流



足腰が弱ってきた…デイサービスなどで運動したりしてみたいな!と思ったら…

## 短期集中型通所サービス

長崎市委託事業



これは運動機能・認知機能を維持向上できるよう約半年間、24回介護予防に取り組む運動教室です。筋力トレーニングやストレッチ、頭の体操などまわりの参加者と一緒に楽しく行いましょう!

期間: 週1回(全24回) ※自宅から会場までの送迎付き  
時間: 1時間30分

対象者: 事業対象者(基本チェックリスト)、要支援1、要支援2の方  
※基本チェックリストは包括支援センターで受けられます。



小島・茂木地区へ送迎可能な事業所さんのご紹介 ※50音順

### ★エフステージ中央 予防のデイ・ことばのデイ(桜馬場)

日時: 毎週月曜日 15:30~17:00 定員: 15名  
ほぼ毎回、理学療法士が実施しています。運動については集団の内容に加え、個別の内容も実施します。シナプソロジーによる脳の活性化にも取り組んでいます。  
送迎エリア: 彦見町、白木町



### ★大浦十三番館デイサービス(大浦町) 定員: 各曜日10名

日時: 毎週火・土曜(祝祭日も含む) 13:30~15:00  
豊富な種類のマシントレーニングを始め、ゴムバンドを使用した筋力トレーニングや自宅で行えるようにタオルを使った全身運動や脳トレを実施。必ずセラピストが1名以上付き、運動指導や日常生活上の相談対応を行っています。終了時は自宅用の運動プログラムの配布を行います。  
送迎エリア: 高平町、愛宕全域、上小島全域、弥生町、東小島町、桜木町、白木町、八つ尾町、彦見町、三景台町、早坂町、田手原町、田上全域、茂木町



### ★博生会 大久保医院(新地町) 定員 10名

日時: 毎週金曜日(祝日を除く) 13:00~14:30  
脳トレ体操・プリント・物作り・ストレッチ体操・筋トレ・日常生活動作訓練。少人数でゆったりと参加していただける雰囲気です。マシンでの運動よりもお一人おひとりの日常生活動作でお困りの事柄からプログラムを組み、在宅での生活を続けられるようお手伝いさせていただきます。ご自宅でも取り組める体操を中心に実施しています。  
送迎エリア: 高平町、愛宕町全域、弥生町、東小島町、上小島全域、桜木町、白木町、八つ尾町、彦見町、三景台町、早坂町、田手原町、田上町全域 ※要相談の場合あり



### ★医) 昭和会 昭和会病院(東山手町) 定員 5名

日時: 毎週水曜日 9:30~11:30  
運動機能向上として集団での運動ではなく個別に理学療法士による運動(ストレッチ、バランス運動、筋力向上運動など)を行っています。また、各利用者の能力に応じたレッドミル、エルゴメーター等、マシントレーニングを取り入れ、自主トレーニングとして実施頂いています。認知機能向上として初回時、MOCA-Jを行い、各利用者の能力に応じた課題を提供実施して頂いています。送迎エリア: 田上2丁目、上小島4丁目・5丁目



### ★特別養護老人ホーム びわの園(茂木町)

日時: 毎週金曜日 14:00~16:00 定員10名程度  
体操では特に足腰を強化し安定した立ち姿・美しい姿勢を目指して運動する他、認知症予防のため漢字読みカナや間違い探し等の学習に取り組んでいます。半年間(24回)ご縁を大切に想いを込めて次のステップにつながるよう支援します。  
送迎エリア: 高平町、愛宕町全域、弥生町、東小島町、上小島全域、桜木町、白木町、八つ尾町、彦見町、三景台町、早坂町、田手原町、田上全域、太田尾町、飯香浦町、北浦町、茂木町、宮摺町、大崎町、千々町



短期集中型通所サービスの詳細は、小島・茂木地域包括支援センターまでご連絡ください。

## 事例

### 架空請求に気をつけて!

「特定消費料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが届いた。法務省の関係機関からのようで、電話番号が書いてあり、期日までに電話しないと裁判になると書いてある。

### ・注意ポイント!

架空請求は、ハガキやメールのほか、封書で届く事例も報告されています。このように心当たりのない料金を請求するハガキやメールが届いても、相手にせず、無視してください。相手に連絡してしまうと、言葉巧みに個人情報を読み出されたり、不安をあおられ、お金を請求されたりします。絶対に相手に連絡してはいけません。

### 消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致したのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。  
管理番号(○)×××× 訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。  
また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行配書の交付を承諾していただくようお願い致します。  
尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので下記までお問合せ下さい。  
書面での通知となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。  
※取り下げ最終期日 平成30年×月×日  
法務省管轄支局 消費者訴訟告知センター  
東京都千代田区霞が関3丁目×番×号  
取り下げ等のお問合せ窓口 03-××××-××××  
受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

※長崎県弁護士会の先生が、遺言・相続、成年後見、財産管理、消費者問題、借金問題、近隣トラブル等について無料相談を受け付けます。

日時: 令和元年 8月21日(水) 14:00~16:00

令和元年 10月16日(水) 14:00~16:00

場所: 小島・茂木地域包括支援センター

対象: 高齢者・障害のある方及びその家族、福祉関係者

★事前予約が必要です。

★代理相談の場合、委任状等の書類が必要になります

★日程は都合により変更する場合があります。

詳しくは小島・茂木地域包括支援センターまでお問い合わせください。

