

小島・茂木地域包括支援センターだより

第57号
令和5年5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
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231



令和5年3月29日 地域ケア推進会議を開催しました！
～人生100年！元気に通おう集いの場 地域での支え合いとネットワーク作り～

開催目的

集いの場を今後も継続していく為に、運営している代表者の方、地域住民、民生委員、介護関係者等に集まっていただき、集いの場の課題や今後について話し合う機会を作りました。

開催日：令和5年3月29日(水)

場所：小島地区ふれあいセンター

時間：14時00分～16時00分

参加数：36名

参加者：連合自治会長、民生委員、老人会長、集いの場のリーダー、生涯元気教室事業所、行政、社協、居宅事業所、在宅支援リハセンター、広域支援リハセンター、包括等

内容：集いの場の現状・フレイル予防講話、意見交換会等

講話：「小島・茂木エリアの集いの場の現状報告」

講師：小島・茂木包括 管理者 成瀬



講話の様子

講話：「集まろう集いの場 みんなでフレイル予防」

講師：在宅支援リハセンター 高倉 先生



講話の様子

グループワーク：①集いの場の課題
②集いの場のあり方



グループワークの様子

参加者の感想

- ・地域ごとの問題点を聞くことができ、勉強になった。それぞれが役割を持つことの必要性に気付けた。
- ・参加者を増やす工夫と努力をしていきたい。自治会役員全員で活性化に取り組みたい。
- ・継続の為に、若い世代の支援と必要性を感じ、自分の地区でも検討していきたい。

まとめ

参加者の皆様からは、集いの場のリーダーが高齢化し、運営の負担が大きくなっていることや担い手不足、参加者減少等の課題が上がり、地域の中心の方の協力やリーダーの役割分担等の話しが抽出できたので、今後、包括センターとしても集いの場が活性化と継続できるようにサポートしていきたいと思っております。

自主グループ紹介♪

地域には高齢者ふれあいサロン・社協サロン・自主グループ等皆さんで運営している集いの場があります。その中でも今回は自主グループ活動の紹介をさせていただきます。この機会に皆さんで集いの場に参加してみませんか？たくさんのご参加お待ちしております♪

小島地区ふれあいセンター

☆ほほえみクラブ

第3火曜日 100円/回

10:00～12:00

みんなで和気あいあいと、ものづくり、レクリエーション、外出などを行っています。恵珠苑職員も参加しています。どなたでも参加できます。



☆さわやか教室

第2・4金曜日 200円/回

10:00～11:00

小島地区の運動指導事業の参加者の中より、自主的に立ち上がった教室です。ストレッチ、リズム体操などを行っています。どなたでも参加できます。



☆にこにこ会

第土曜日 100円/回

10:00～11:30

リラックスした雰囲気の中で仲間づくりや体操、脳トレで楽しく和やかに活動しています。外出支援は恵珠苑に協力していただきます。どなたでも参加できます。



北浦町公民館

☆北浦ひまわり会

各月25日

13:00～16:00

北浦町在住の方で集まっています。お菓子や手作りのご飯を持ち寄り、楽しくお喋りをして過ごしています。

愛宕団地公民館

☆ひこみんくらぶ

第3木曜日 14:00～15:00(不定期開催)

参加費無料

彦見町在住の方を対象にサンブライト愛宕の協力のもと自宅でも取り組める体操指導や運動で健康づくりをしています。

わかな荘

☆わかな笑顔グループ

第1・3金曜日 500円/年

14:00～15:30

ものづくりや頭の体操、レクリエーションなど和気あいあいと行っています。どなたでも参加できます



宮摺公民館

☆なでしこ会

各月20日

8回/年農繁期以外

13:30～15:00

宮摺町在住の方でサンブライト愛宕、びわの園協力のもと筋力アップや運動レクリエーションで明るく楽しく元気に活動しています。



サロン・食事会・自主グループへ参加希望の方は小島・茂木包括支援センター(☎820-8231)までご連絡をお願いします♪



認知症サポーター養成講座について

認知症サポーター養成講座とは認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。小島・茂木包括支援センターでは昨年度開催できなかった小学校を含め、令和4年度は年5回開催して163名のサポーターが誕生しました。



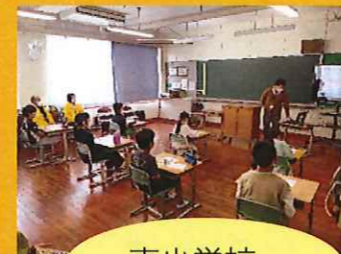
茂木中学校



長崎医療技術専門学校



南小学校



玉成高校



❖たくさんのご参加ありがとうございました❖

〜頭の体操〜

ひらがな穴埋め

知っている言葉を思い出して脳を刺激してみませんか…

♪♪知っている言葉から文字を探し当てることで、
記憶力の改善・集中力の向上などの効果が期待できます♪♪

○に入る共通のひらがなを考えてみてください。

① き い○しし こ	② た うぐ○す よう う	③ あ あ○しん ぜん
④ え はす○はな ぐ	⑤ つ み さつ○ば○ ん こん	

【ひらがな穴埋め】の答え
①の ②い ③ん ④の ⑤き・れ



〜騙されない！知って防ごう特殊詐欺！〜



特殊詐欺

面識の無い人に対し、電話やメールを使って直接会う事なく相手を騙し、口座にお金を振り込ませたり、宅急便で送付させるなどして、現金やキャッシュカードなどを騙し取る詐欺の事。

長崎県内で発生した 高齢者の被害件数・被害額	件数		被害額	
	令和3年	令和4年	令和3年	令和4年
合計	43件	58件	237,916,514 円	140,834,074 円
オレオレ詐欺	0件	3件	0 円	49,500,000 円
預貯金詐欺	1件	1件	1,500,000 円	130,000 円
架空料金請求詐欺	18件	41件	201,853,560 円	81,035,400 円
還付金詐欺	18件	9件	12,521,215 円	4,282,674 円
融資保証金詐欺	1件	1件	14,897,839 円	490,000 円
金融商品詐欺	0件	0件	0 円	0 円
ギャンブル詐欺	3件	0件	4,762,000 円	0 円
交際あっせん詐欺	0件	0件	0 円	0 円
その他のニセ電話詐欺	1件	0件	927,900 円	0 円
キャッシュカード詐欺盗	1件	3件	1,454,000 円	5,396,000 円

R3.4年は認知件数が上昇傾向。特に架空料金請求詐欺が増加。令和4年の特殊詐欺被害総額は1億4千万円に上り、R3年と比べると減少していますが、認知件数はR3年に比べ15件増加。下記にて特殊詐欺の中でも件数が多い架空料金請求詐欺、還付金詐欺について概要と対処を知りましょう。



架空料金請求詐欺

実在する企業を騙り、「未納料金がある。連絡が無い場合は裁判になる」などという内容のメールを送りつけたり、公的機関を騙り、「訴訟最終告知のお知らせ」等と記載したハガキを送り付け、ハガキに記載された連絡先に連絡するとコンビニでの支払い(電子マネーの購入等)を要求します。

〜対処方法〜

- 料金を請求するメールやハガキには、不用意に返信や電話連絡をしない。
- 迷惑メール拒否設定や非通知着信拒

還付金詐欺

市役所などの公的機関を騙り「医療費等の還付金(払戻金)がある」等と嘘の電話を掛け、還付金手続きをするため携帯電話を持って指定したATMに行くよう指示します。その後、ATMの操作に不慣れな被害者に携帯電話で通話しながらATMを操作させ、お金を振り込ませます。

〜対処方法〜

- 公的機関がATMで還付金手続きをさせることは絶対にありません。
- 携帯で通話しながらATMを操作している人を見かけたら詐欺を疑い声を掛けてあげましょう。