

# 9月～11月の主な予定

- 9月14日(木) 法典地区地域ケア会議全体会議(法典公民館)  
9月28日(木) 出張相談会「もりおかさん家」  
10月14日(土) 地域ケア会議を主体とした講演会  
「最後まで地域で生活していくために  
～住まいとケアの関わりについて～」  
10月16日(月) はつらつサロン(法典公民館)



## 法典ほうかつ便り

平成29年：9月号

### 今月のテーマ

### 「秋バテにはご注意を！！」

猛暑も過ぎ去り、急に涼しくなったりと、夏から秋へ季節が変化する頃です。夏から秋の変わり目は、①気温の劇的な変化、②気圧の変化、③夏の生活習慣が抜けきらないという3つの理由から、自律神経系が乱れ、疲労感や食欲不振等の体調不良に陥りやすくなります。夏の疲れを引きずると「夏バテ」ならぬ「秋バテ」に移行しやすくなります。「秋バテ」を予防して元気に秋を過ごしましょう！！

#### 秋バテ予防&対策ポイント

##### ①規則正しく・バランスのよい食事



温かいもの、お肉を意識してとりましょう！

##### ②適切な温度調節



肌寒い時は着るもの等でも調整しましょう。特に足元の保温は効果的です。



##### ③温かいお風呂にゆっくり入る



40℃前後のお湯にゆっくり入り、血の巡りアップ！

##### ④軽めの運動をしましょう



軽い運動で適度に汗をかきましょう！

疲れを感じる際は、ゆっくり休養をとるように心がけましょう！！

### 船橋市内でも起きています!!



#### ～百貨店を名乗る不審な電話に注意！～

百貨店の店員を名乗って電話をかけ、「あなたのカードで〇〇万円の商品を買おうとしている人がいる、身に覚えがなければ販売を中止するので、銀行協会に電話して下さい」と言われ、教えられた番号にかけると、「暗証番号を変えなければならない。一番いいのは今の番号を逆さにすること」と言い、いつの間にか暗証番号を教えてしまっていた。

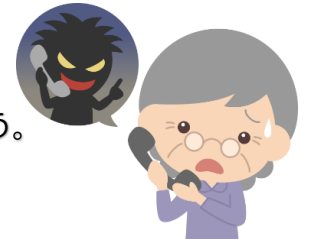
電話のあと、カードの交換が必要だと銀行職員を名乗る詐欺犯人が訪れ、カードを渡してしまうとお金を引き落とされ騙し取られてしまいます。

#### ～ひとこと助言 被害に遭わないために～

・百貨店から直接、「店であなたのカードが使われそうになっています」といった電話をすることはありません。

・銀行などの金融関係者が、電話で暗証番号を聞くこともありません。

このような電話がきたらすぐに切りましょう。



～おかしいと思ったら、まず相談！～

◎船橋市消費生活センター 047-423-3006



# 地域ケア会議の定例報告

平成 29 年度第 1 回定例会（6 月 8 日）

第 1 回定例会では、「**地域課題の改善に向けた、今年度の取り組みについて**」を確認しました。

目的

地域ケア会議であげられた法典地区の課題解決に向けて、昨年度確認した方向性に沿って検討し、より具体的な取り組み計画を立てる。

内容

## （1）出張相談会の実施

3月の地域ケア会議を経て、関係者間で打ち合わせを実施。「我が事、丸ごと相談所 もりおかさん家」として5月18日に第一回目を実施した。今後も継続した開催を行っていききたい。

### 構成員からのご意見

- 体操も行い評判が良かった。一方、それら健康講座の時間が長く相談の時間はあまり取れなかった。それでも民生委員も来て、相談のきっかけづくりができ、初回としてはとても良かったと思う。

## （2）健康・介護予防講座の実施

法典地域包括支援センターで保健師を中心に例年開催しており、相談のきっかけづくり、孤立している高齢者の早期発見の機会としても意識して継続していく。

## （3）認知症サポーターレベルアップ勉強会の開催に向けて

認知症対策の充実に向けた取り組み。認知症サポーター養成講座を受けた方がより深く学べるように企画する。将来的に、認知症サポーターの仲間作り、認知症カフェの支援などにつなげていけると良い。

## （4）福祉まつりへの参加

地域団体との連携を深める場として、法典地域包括支援センターとしては今年度も各福祉まつりの実行委員として参加していきたいと考えている。

## （5）生活支援サービスの把握

特に配達サービスについて、各機関からの情報をまとめた資源マップを作成する。12月の地域ケア会議で一旦提示をし、構成委員の意見を聴取した上で平成29年3月に完成を目指す。

## （5）商業施設での認知症サポーター養成講座開催

普段、公民館等に来ることができない方、また店員の方の参加も視野に企画。4月にサミットストアに相談に行き、空きスペースでの講座開催を快諾いただいた。店員の参加は業務の都合上難しいとのことなので、今回は来店者に向けた内容とする。



6/30(金)サミットで講座を開催しました。

## （6）生活支援コーディネーターとの連携

生活支援コーディネーターがボランティア等の社会資源をつくっていくにあたり、必要な情報が得られるように地域ケア会議が連携していく。法典包括では介護予防講座等の参加者へ毎回「何に困っているか」のアンケートをとっており、まずは平成27年度、28年度の集計結果を報告した。

### 構成員からのご意見

- 枝払い、草取り、花植えを行う「緑・花の会」が結成された。現在、旭町に住む6名の方が所属している。活動地域の拡大・内容共に少しずつ充実させていけると良い。
- 男性が活躍できるような短時間ボランティアも増やしていきたい。
- アンケート結果と同様に、たすけあいの会でも庭の手入れ、枝払いの要請が一番多い。通院の付き添いの依頼も多い。介護保険のサービスでは対応できないこともあるので、このような支援は今後も必要と感じている。
- 訪問介護事業所では、保険で対応できないことについては保険外サービスを用意しているが、かなり高額になってしまう。たすけあいの会で支えられて



今回、話し合った内容に沿って地域の課題改善に向けた取り組みを本格的にスタートさせていくこととなりました。

## 船橋市法典地域包括支援センター

〒273-0855 船橋市馬込西1-2-10 寿ビルA101

よいしえん

☎ 047-430-4140



受付

月曜日 ~ 金曜日

午前9時~午後5時