

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です



発行

令和 6 年 第74号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里

季節が変わり、目にする食材も色とりどり。みなさんは何を食べましたか？旬の物は栄養をたくさん蓄えています。美味しく身体に摂り入れて冬を乗り越える免疫力をアップさせましょう。

⚠ 特殊詐欺に気を付けましょう

2023年に川崎市内で発生した特殊詐欺件数は298件、被害額6億一千万円。麻生区は52件。麻生警察署によると、2024年1月～9月末の時点で麻生区の特殊詐欺は既に53件発生。オレオレ詐欺が一番多く、次いで預貯金詐欺、架空料金請求詐欺の順にみられています。私は大丈夫と思っている人こそ要注意！年々詐欺の手口が悪質巧妙になり、高齢者がトラブルに巻き込まれることが目立っています。

詐 欺 回 避 ポ イ ン ト

- ①電話で「お金の話」が出たら詐欺。すぐに電話を切り警察に相談しましょう。
- ②迷惑電話防止機器や留守番電話機能を使い、直接電話に出ず相手の声を確認。
- ③警察・銀行・役所職員が、口座番号・暗証番号、キャッシュカードやマイナンバーの確認をしたり訪問で受け取りに行くことはありません。絶対に渡さないようにしてください。

麻生警察署…044-951-0110

警察相談専用電話 #9110 <<8:30~17:15>>

消費者ホットライン…188



【 巧妙になる詐欺 】

●詐欺師は家庭の訪問販売や電話勧誘の際、一人暮らしであることや家族がいつ帰って来るかなど個人情報を集めます。その後一人になる時間帯を狙って訪問や電話を行い、言葉巧みに契約を取り決める。不安をあおりお金を引き出す。泥棒に入るなど事件を起こしています。工事業者、買い取り業者を装う詐欺が多く潜んでいるので気を付けましょう！



※知らない人に個人情報をむやみに話すのは危険です！

※これは詐欺です！一人で即日契約はしてはいけません、警察または家族に相談しましょう。

※戸締りを確実にいきましょう！

【 架空料金請求詐欺 】

スマートフォンに実在する事業者をかたり「有料動画の未納料金があります。本日ご連絡なき場合は法的手続きに移行します。」という身に覚えのないメッセージが届く。



※これは詐欺です！不安でも記載されている番号に連絡してはいけません！

日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【 ちょっといい話 エピソード18 ～ 虹の里職員より～ 】



虹の里の庭に13年暮らす白猫のチロコが今年のある日姿を見せなくなりました。辺りを探しても見つからず、利用者さんや職員の多くが心配する日々を送りました。数日経っても戻らないため区役所の衛生課へ電話し、動物愛護センターに確認。写真と特徴を登録し待つことに。すると「数日前から保護している猫に似ています。衰弱している為すぐに迎えに来てください。」と連絡があり、駆け付けるとチロコでした。一週間ぶりの対面に安堵しました。「王禅寺の道端で具合が悪くなっている猫がいる」と通報が入り、保護していたとの事でした。心優しい住民の方に助けて頂きました。ありがとうございました。チロコは迎えの職員と目を合わせると「ニャー」と、か細く一度鳴き「待っていたよ」と言うかのように見つめ返してきました。動物病院で検査を行った後当日、虹の里に戻り数日過ごしたあとに虹の里職員の家に引き取られ、家猫として生活することになりました。体力が消耗し体調回復まではしばらく時間がかかりましたが、今は先住猫とやさしい飼い主さんと元気に過ごしています！



★大切な命が守られたことに心が温くなりました。

シエンちゃん家の健やか体操



シエンちゃんポイント★健康長寿



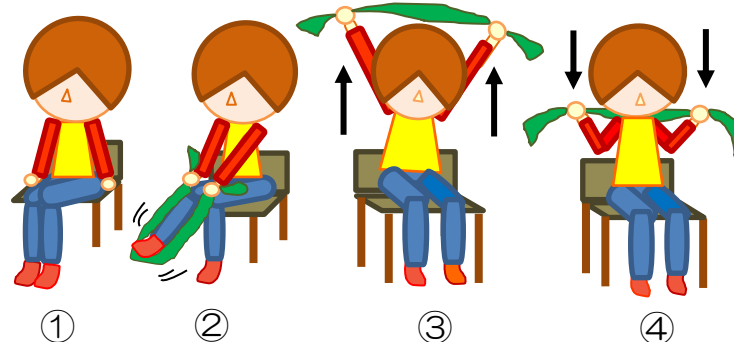
ヒートショック注意報
予防対策をしましょう！

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患を起こす事です。浴室、脱衣室、トイレで多く発生しています。

- 入浴前に水分を摂る。
- 浴室・脱衣室を温める。
- 湯舟の温度は41℃まで。
- 湯舟に浸かる前かけ湯をする。
- 湯舟に浸かるのは10分以内。
- 部屋の中は18℃以上湿度40%に設定。
- 靴下やスリッパを履く。

【タオルを使って四肢のストレッチ】 秋冬に滞りがちな血行を良好にしましょう！

- ①イスに腰かけて深呼吸
- ②片足を伸ばし、足裏にタオルかけて引き、ふくらはぎをゆっくり伸ばす（左右数回）
- ③タオルを持ち両手を上に持ち上げる
- ④胸を広げ、頭の後ろにタオルを下ろす肩甲骨の動きを意識する（数回）無理せずに！



地域包括支援センターは身近な相談窓口です

- 地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。
- ホームページを開設中。活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>
- ブログもやっています。虹の里ホームページから覗いてみてください。日々の様子をお伝えしています。



地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・
虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目