

塩竈市北部1地区地域包括支援センターだより

～きらきら～

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目6番52号

TEL 022-361-3822



新年 明けまして おめでとうございます。

さて、地域包括支援センターが開設してから今年で12年になりました。高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療など、さまざまな相談をお受けするための窓口です。

身近な総合相談窓口として気軽に活用して頂きたい、第1号の発行となりました。



地域包括支援センターは身近な総合相談窓口です

◎こんなことで困っていませんか？

- ・今までできていたことが出来なくなってきた
- ・一人暮らしなので、今後の生活に不安がある
- ・足腰が弱くなってきたので、介護予防運動がしたい
- ・介護保険のサービスを利用したい
- ・特殊詐欺にあったかも知れない
- ・近所に虐待を受けているかもしれない人がいる
- ・家族が認知症かも知れない
- ・お金の管理が難しくなってきた



～皆さんからの相談に応えます。お気軽にご相談ください～

特殊詐欺に注意!!

オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空請求詐欺など、高齢者を狙った特殊詐欺の被害が増えています。

●被害にあわないための4つのポイント

『悪質事業者は、う・そ・つ・き!』

1. ①まい話は信用しない!
(絶対儲かる話には、必ず大きな落とし穴がある)
2. ②うだんする!
(一人で判断せず、家族や知人、消費者センターに相談)
3. ③られて返事をしない! すぐに契約しない!
(悪質事業者は、言葉巧みにすぐ契約するよう迫ってくる)
4. ④きっぱり、はっきり断る!
「お断りします! いりません! 買いません!」

※宮城県消費者センター ☎ 022-261-5161

宮城県消費生活センター

「消費者(高齢者)トラブル啓発出前講座」

消費者トラブル防止寸劇風景



カフェで楽しく学びました (^_^)

- …管理栄養士による日ごろの食事のアドバイスと簡単なレシピの紹介
- …薬剤師による薬の飲み方やお薬手帳の活用方法
- …入れ歯の取り扱いは、専門の講師による洗浄や保管の仕方



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、安心して過ごせる地域づくりのための講座を開催しております。
クイズを取り入れて、楽しく受講しました。

令和元年 ～みっぺし 聞くべし まざっぺし～

in エスプ塩竈

12/14（土）塩竈市のお宝（地域支え合い）発表会が開催されました。

北部1地区では、梅の宮町内会の取組みが発表され、これまで地域で紡いできたお宝（町内会報）から、梅の宮町内会らしい暮らしぶりを知る事が出来ました。

他にも4つの地域の発表がありました。披露されたお宝を皆さんと共有し、人々とのつながりを再認識できた場となりました。



みんなで介護予防！！

“気を付けよう！”
脱水・熱中症予防



仁接骨院 井上先生の運動教室
皆さん 元気に参加しました♪



町内会の
運動教室
体力測定