

●地域のサロンにも行ってきました!

平成26年2月6日(木)
10:30~12:00 川内集会所
体をすっきり元気に運動講座!!



平成26年2月15日(土)
11:00~13:00 鳴渡場集会所
「笑う門には『健康』来る!!」

職員の交代がありました



新しい職員



社会福祉士
黒田 昂佑
長い間ありがとうございました。

社会福祉士
月森 慎吾
こつこつと頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

5・6・7月の予定

●緑井駅前サロン @緑井駅前サロン
概ね毎月 第1金曜 10時~11時30分

●こころの歌を歌いましょう @特別養護老人ホーム川内の里 1階
相談室

概ね毎月 第2水曜 13時30分~15時
平成26年5月14日(水)
平成26年6月11日(水)
平成26年7月 9日(水)



●シニアのための料理教室 @場所は未定
平成26年7月23日(水) 10時~



申込み問い合わせ先

広島市城山北・城南地域包括支援センター

住所: 広島市安佐南区川内5丁目16-10 B101
TEL: (082) 831-1157
FAX: (082) 876-1096

広島市委託

川内・緑井・梅林・八木学区にお住まいの方へ
高齢者の相談窓口



城山北・地域包括
城南 支援センターだより

平成26年 No.17

広島市城山北・城南地域包括支援センター 〒731-0102 安佐南区川内5丁目16番10号 B101
TEL 082-831-1157 FAX 082-876-1096

悪質商法

必ず得する儲け話に

要注意

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。「私は大丈夫」と思っている、相手は「だましのプロ」。狙った人の心理や環境につけこみます。被害を防ぐには、普段からの心の準備が大切です。そのためにも、悪質商法の手口を知っておくことが重要です。

頼んでいないのに...

事例
突然、注文をした覚えがない健康食品を「明日、送ります」と電話があった。「注文した覚えがない」と断ると、「録音がある。」と脅された。翌日、代金引き換えで商品が届いた。

ワンポイントアドバイス

受け取り拒否



儲け話なのに...

事例
突然、知らない人から電話があり、「1口10万円の株を購入したら4万円のキャッシュバックがある。」と言われた。

ワンポイントアドバイス

あなただけ...
の儲け話はない



高額だと聞いたけど...

事例
突然の訪問で、「いらぬ金属品を、今なら高く引き取る」と言われ、つい見せてしまった。結局、相場より安い価格で買い取られてしまった。

ワンポイントアドバイス

断る事が大切



クーリング・オフ通知例

訪問販売や電話で強引な勧誘を受けて思わず契約してしまった場合、法律で定められた期間内であれば無条件で契約を解除できます。
※ただし、一部適応されないものもありますので広島市消費生活センターへ相談ください。

契約者氏名	平成〇年〇月〇日	商品名	契約解除通知
住所		金額	
		支払日	
		引取	
		引き取り	
		取	
		つ	
		て	
		くだ	
		さい	
		し	
		返	
		金	
		す	
		し	

販売会社の住所

※必ずクーリング・オフはがきは特定記録郵便で出し、はがきの控えは取っておく必要があります。

「おかしい」と思ったら

●自分で抱え込まず、家族・広島市消費生活センター・地域包括支援センターにご相談ください。
どこに相談したらいいんだろう?

広島市消費生活センター
(082)225-3300

1・2・3・4月の活動報告

●梅林地区地域ケア会議 平成26年1月29日(水)

10:00~11:30 佐東老人いこいの家
テーマは『ボランティア』で梅林学区の社協、民生委員・担当圏域のケアマネージャーが参加して地域ケア会議を行いました。
学区社協、民生委員の方には『私だけが知る梅林学区』、ケアマネージャーの方には『私が抱く梅林学区のイメージ』を話してもらいました。
梅林学区について情報を共有することが出来ました。

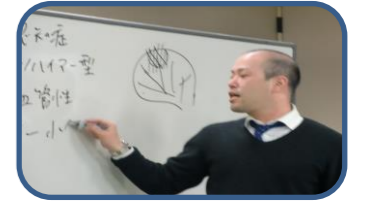


●「住み慣れた地域で暮らしていくためには」 平成26年2月4日(火)

9:30~11:00 下温井会館
広島市安佐南保健センターの岩井浩子保健師から、冬季に流行するインフルエンザウイルス・ノロウイルスについて話がありました。地域包括支援センターから、地域包括支援センターについての紹介を行い、介護保険制度について説明を行いました。

●八木ボランティア交流会に参加しました。平成26年3月13日(木)

10:00~12:00 八木集会所
八木地区ボランティア登録者の交流会に参加しました。みのりグループホームの植 賀寿夫氏より認知症についての知識や対処法を事例を交えて教えて頂きました。役員の方や社協の方に、八木ボランティアの成り立ちや現状などを教えてもらいました。



●川内友愛訪問報告会に参加しました。平成26年4月8日(火)

10:00~12:00 川内集会所
民生委員と学区社協の一人暮らし高齢者宅の訪問の報告会に参加させて頂きました。川内地区の一人暮らし高齢者宅訪問はすでに20年以上続いているそうです。情報の共有が図れ、有意義な時間となりました。

●梅林一人暮らしの会 平成26年4月17日(木)

12:00~13:30 佐東老人いこいの家
最初に、地域包括支援センターより、地域包括支援センターの役割について説明し、後半で川内の里デイサービス職員より、肩や肩甲骨の運動や脳トレを行いました。



●その他

- @緑井駅前サロンにて
- 2月7日(金)『メタボ解消で、健康的に』
 - 3月3日(金)診療所の請求書の見方
 - 4月4日(金)要注意!悪質商法
- @介護予防!シニアの料理教室
- 1月22日(水) 10:00~12:00 室屋会館
 - 4月23日(水) 10:00~12:00 別所第2集会所



レシピ紹介

★オイルサーディンとパプリカのマリネ
＜材料(1人分)＞
オイルサーディン(缶詰) 2尾
パプリカ(赤・黄) それぞれ1/6個
玉ねぎ 中1/8個
きゅうり 1/6本
★マリネ液
酢:小さじ1
オリーブ油:小さじ1
缶汁:小さじ1/2
塩:少々

＜作り方＞
①オイルサーディンは2つに切る。
②パプリカ2種はそのまま直火で皮が黒くなるまで焼く。粗熱がとれたら皮をむき、種を取って1.5cm幅のくし形に切る。
③玉ねぎは縦に薄切りにし、水にさらす。
④きゅうりはピーラーで7cmの長さにリボン状にそぐ。
⑤ボウルに①②③を入れ、マリネ液を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
⑥皿にきゅうりを敷き、⑤を盛る。