

# 地域包括支援センターふじしま便り

高齢者の総合相談の窓口です

# 包括ふじしま

令和6年7月1日発行

祝第30号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1  
(ふじの花荘内)

☎78-2370

## 「ほうかつ」って何してくれるところ？ 包 括

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために、必要となる支援を行うために設けられた、高齢者のための総合相談窓口です。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、生活支援コーディネーターが在籍し、みなさんの相談を伺います。

介護予防の取り組み  
をお手伝いします

地域のネットワークづ  
くり、居場所づくりを  
進めています

介護施設についての情  
報をお伝えします



認知症の相談をうかがいます。  
認知症の正しい知識や対応方法  
など一緒に考えます

介護の相談を  
うかがいます

高齢者の権利や  
財産を守ります

介護申請ってどうなったらできる？介護保険サービスでどんな事ができる？などの相談は  
地域包括支援センターふじしまへどうぞ！

⇒自宅へ訪問もしますのでまずは気軽にお電話を

☎78-2370

## 健幸のための介護予防教室のすすめ

**町内会へ包括ふじしまがおじゃまします！  
無料です。内容は相談に応じます。**



医療講話



脳も体も元気に！



少人数でも楽しく♪



楽しく脳トレ中

昨年度の教室の一コマ  
です。昨年度は24町内  
会へおじゃましました。



# ～社会福祉士からのお知らせ～



## ネット注文・定期購入のトラブルが多発!

「まさか自分は大丈夫」と油断しているところに付け込まれることが多いです。  
あやしい! おかしい! と思ったら、家族や友人、または専門家に必ず相談しましょう。

### 鶴岡市内で報告されたトラブル

**藤島地域でも報告されています!**

健康に良いというサプリメントを1回限りのつもりで注文した。

電話やインターネットで、自分なりによく聞いたり見たりして注文した。

後日商品が届いたが、その後すぐに同じ商品が届き、1回目の倍以上の金額を請求された。販売業者に連絡を取ろうと思ったが、電話もつながらず、メールを送ったが返答がない。定期購入になってしまっていたようで、販売業者とも連絡が取れず解約できない状況が続いている。

1回だけだと思って注文したのに  
何回も商品が届く…  
しかも、高額!!!



### トラブルに合わないために…

#### <定期購入が条件になっていませんか?>

小さく見えづらいところに「〇ヶ月コース」「定期」「自動更新」「無期限」等が記載されていることも…この表示があると2回目以降も届きます。

#### <返品特約を確認しましたか?>

1回限りで、簡単に、無料で解約できるのか等、解約や返品の方法、条件などをきちんと確認しておく必要があります。電話やメールのみでの解約方法だと連絡が取れなくなる場合もあります。

#### <2回目以降の価格を確認しましたか?>

「初回価格」と「2回目以降の価格」が大きく違う場合があります。定期購入と同様、小さく見えづらいところに記載されている場合があります。

#### <契約内容や利用規約を確認しましたか?>

注文時の画面やメール、利用規約の内容、解約方法などを保存しておき、後から見直せるようにしましょう。

## ～困った時の相談先はどこ?～

- 消費者ホットライン ☎188 ● 警察相談専用電話 ☎#9110 (携帯電話からも可)
- 庄内消費生活センター ☎0235-66-5451 (庄内総合支庁内、9時～17時)
- 鶴岡市消費生活センター ☎0235-25-2982 (鶴岡市役所1階、9時～16時)
- 法テラス (日本司法支援センター) ☎0570-078374 (<https://houterasus.or.jp/>)

★判断に迷ったら… 地域包括支援センターふじしま (☎78-2370) へ!

今回は鶴岡市で行なっている認知症施策について紹介します。



# こんにちは 保健師です!

## シリーズ認知症④

### ●認知症を理解する教室

認知症かな?と心配になった方やその家族を対象に、認知症の病気を理解する為に講演を聞いたり、サービス利用についてアドバイスを受けることができる勉強会です。

(年6回 にこ♡ふる等で開催しています)



### ●認知症カフェ (ほっこりかふえ)

認知症の人や家族、地域の人が和やかな雰囲気のもと、お茶を飲みながら認知症について学んだり、交流を楽しんだり気軽に相談できる場です。

(毎月1回 にこ♡ふる で開催しています)

### ●SOS見守りネットワーク「ほっと安心」つるおか

認知症等で行方不明になった時、あらかじめその心配のある方の検索に必要な情報を登録しておくことで、早期発見・早期保護につなげる制度です。



どれも無料です! 問合せ・申し込みは市役所地域包括ケア推進課 (29-4180) まで

## 藤島地域でも開催しています! 参加お待ちしております

### ●長沼ゆったりカフェ (認知症カフェ)

認知症あるなしに関わらず認知症について学んだり話せる場です。

今年は以下の日程で開催します。

7月12日、9月13日、11月15日

10:00~ 長沼温泉ぽっほの湯にて

誰でも参加でき、

途中から参加しても途中で帰ってもOK!



### ●認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい対応方法について学ぶ勉強会です。

◎7月26日 (金) 13:00~14:30

藤島地区地域活動センター

◎9月2日 (月) 13:00~14:30

藤島ふれあいセンター

5月、6月にも開催しました。



こちらも無料です! 問合せ・申し込みは地域包括支援センターふじしま (78-2370) まで

# 生活支援コーディネーターニュースコーナー



あなたの地域でも「いきいき百歳体操」を始めよう!

藤島地域では16団体が「いきいき百歳体操」を実施しています。今回は新しく立ち上がった下町町内会、幕野内町内会を紹介します。



## 下町いきいき健康体操の会 (下町町内会)

昨年5月、荘司さんと中町の「百歳体操」の体験に行った。下町にも老人クラブの枠を外して、誰でも気軽に集まれる交流の場をつくりたかったから。

それには、市で推進している「百歳体操」を呼びかけ集まってもらうのがいいのではないかと、私達二人が発起人となり、老人クラブ会長や代表審議員、民生委員のご協力をいただきながらDVDプレーヤーを購入、椅子は藤島活動センターから借用し、12月5日、「いきいき健康体操の会」が発足した。参加者18名。

体操に集まってくれた人たちが、言葉を交わし和気あいあいと楽しみながら『いつまでも自分の足で歩けるように』を目標に体操を続けたい。

今年4月から下町町内会だよりに「いきいき健康体操の会」のお知らせを載せて頂いている。やや軌道にのりつつある下町いきいき健康体操の会です。

代表 栗原 愛子さん

## お楽しみリフレッシュタイム(幕野内町内会)

幕野内には「喜楽会」があります。老人クラブだけではなく、住民が気軽に参加し楽しみましょうの「喜楽会」です。これまで、幕野内地域資源保全会に協力等行ってきました。各地域活動センターや町内会で行っているいきいき百歳体操を自分達でもやろうかと賛同を得て、地域包括ケア推進課や包括支援センターふじしまのお力添えをいただき4月22日の説明会には参加者数も多く企画して良かったと思えました。

《お楽しみリフレッシュタイム》の名称で…

5月13日に1回目の体力測定と体操指導がありました。体力測定では皆さん良い成績をと全力で挑戦していました。まだ始まったばかりですが、3か月後の体力測定では、わ～すごい～と、数値の良さに驚いていることを夢ではなく現実になる様にみんなで一緒に頑張りたいと思います。

代表 齋藤 兼夫さん



## いきいき百歳体操とは?

人生100年の時代を応援します

いきいき百歳体操とは「おもり」を使ってゆっくりと行う筋力運動です。週1回以上行うことで筋力を維持・向上する効果があります。健康維持の運動として、年齢を問わず誰でも気軽にできる運動です。100歳になっても元気で「いきいき」とした生活を送るために若いうちから、いきいき百歳体操を始めませんか。

