どいのくび便り

発行：令和7年1月
発行責任者：土井首地域包括支援センター

土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の総合相談窓口です。

どいのくび祭　防災フェスタ2024

11月17日えがわ運動公園グラウンドで開催されたどいのくび祭に参加しました!!
包括支援センターもブースを出店し多くの方に楽しんでいただきました。

認知症クイズに答えてPINGOに挑戦!!
※PINGOとは…ピンポン玉を投げてビンゴを揃えるオリジナルゲーム

長崎記念病院(在宅支援リハビリセンター)とも
タッグを組み災害時に避難所でも役立つ
段ボールベッドの組み立て

重要! 住宅火災から高齢者の命を守る7つのポイント

その1：寝たばこは絶対やめる

その2：ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する

その3：ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

その4：逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する

その5：寝具や衣類からの火災を防ぐため防災製品を使用する

その6：火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を備える

その7：隣近所の協力体制をつくる

長崎市消防局管内でも住宅火災の死者数が増加していると言われています。
ストーブなどの暖房器具の使用頻度が増え、さらに空気も乾燥しているため火災が発生する可能性が高くなります。火の取り扱いには十分注意しましょう!!

万が一のときは消火より避難を最優先!!

江川地区認知症やさしい声かけ訓練

11月30日(土)に江川地区にて認知症やさしい声かけ訓練を実施しました。

認知症の方がひとりで外出し、そのまま外を歩き続けてしまう「徘徊」。ただウロウロしているだけに見えても実は、多くの場合本人なりの目的を持っているため、最近は**「ひとり歩き」**等と言い換えられることが増えてきています。早期に発見することで熱中症や低体温症、交通事故など大きなトラブルに遭わず無事に保護することに繋がります。そのために行われているのがお年寄りが困っている場面に遭遇したときの模擬訓練です。

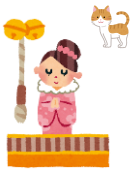
「自分も常にアンテナを張って周りに気を配っていきたい」「日頃から声かけできる関係性が大事」「まずは笑顔で挨拶からすることが大切」など参加者には多くのことを感じてもらう機会になりました。
様子が気になる方がいた際は「こんにちは」「寒いですね」などさりげなく声をかけてみましょう。
そして110番通報や包括支援センターへ協力を要請しましょう!!

⚠マイナ保険証一体化に便乗した詐欺に注意しましょう！

令和6年12月2日から国民健康保険の保険証が新規発行されなくなりました。
マイナンバーカードと健康保険証が一本化されたことを理由にした特殊詐欺とみられる電話が全国で確認されています。**「保険証が不正利用されている」「マイナ保険証を紛失しているのではないか」「保険証が廃止され、使用できなくなってしまうので、音声案内に従って手続きが必要」**など一本化されたことを口実に、個人情報などを聞き出す詐欺の予兆と思われる電話です。
不審に思われる場合には、
警察総合相談電話番号（＃9110）や**特殊詐欺被害防止110番（0120-110-874）**へ相談しましょう。

「高齢者虐待相談窓口」

地域包括支援センターは高齢者虐待に関する相談窓口も担っています。
高齢者のお世話をしている養護者の介護疲れやストレス、知識や情報の不足、介護力の低下や不足といったことから虐待が発生する可能性があります。高齢者と養護者が深い傷跡を残さないためにも、高齢者虐待を未然に防ぐことが重要です。早期発見、早期対応により、被害を最小限に抑えるためには、高齢者本人や家族、関係者だけでなく、同じ地域に暮らす近隣住民や自治会などの力も必要です。
虐待かどうかに関わらず、高齢者の生活が脅かされていると感じた際には、速やかに相談・通報をお願いします。

土井首地域包括支援支援センター	095-833-5454
南総合事務所　地域福祉課	095-892-1113
高齢者虐待相談電話 （高齢者すこやか支援課内）	095-827-6499

長崎市土井首地域包括支援センター
〒850－0992 長崎市江川町131番地102号
電話　(095)833-5454