

# 大浦包括だより

発行日:令和7年8月15日

発行責任者:長崎市大浦地域包括支援センター

## 秋になっても熱中症対策を！

秋の気配も漂いますが、まだ残暑の厳しい季節。気温や湿度の高い日がありますので、熱中症には注意しましょう。暑い日が続いたあと急に涼しくなったり、朝晩の寒暖差が大きかったりと体調を崩しやすく、熱中症を起こす危険性は十分あります。

### ①3食しっかり食べる

特に朝食は必ず食べましょう。基礎代謝が上がり、体温調節機能などの体の機能が目覚めます。



### ②運動して汗をかく

定期的に軽く汗をかく程度の運動をしましょう。発汗や放熱機能アップにつながります。



### ③こまめに水分を補給する

体に必要な水分は、食事から摂取するだけでは足りません。1日約1.2リットルを目安に水分補給しましょう。



みんなできとめよう！！

# 国際電話詐欺

## #みんなとめ

+(国番号)から始まる国際電話番号に注意！



詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています。

犯行に利用された電話のうち国際電話番号の件数

(前年同期比)



固定電話

被害の多くは60~80歳代

国際電話の発信・着信は無償で休止できます

国際電話不取扱受付センター  
0120-210-364

オペレーター案内 平日9:00~17:00  
自動音声案内 平日・土日祝24時間

Webからの申込み

<https://www.kokusai-teishi.com>



スマートフォン

20~30歳代の被害が増加

- ◆ 携帯電話機の発信設定を正しく行いましょう。
- ◆ キャリアの着信拒否サービスや電話着信規制アプリのご利用をおすすめしています。



警察庁・SOS47  
特殊詐欺対策ページ

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/international-phone/>

みんなとめ

検索



最近、海外からの不審な電話による詐欺が増加しています。詐欺の被害に遭わないために注意が必要です。地域の皆さまが安心して生活できる環境を守るために大浦警察署が配布しているチラシを、ご覧ください。

大浦地域包括支援センターの窓口でもチラシを配布しています。

## 国際電話詐欺にご注意を！



## 9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)によって定められた「認知症の日」です。認知症の正しい理解と新しい認知症観、そして共生社会の啓発をすることを目的として認知症の日が定められました。認知症基本法は、認知症の本人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進することを目的としています。

認知症に関する情報は、長崎市のホームページにもわかりやすく公開されています。また認知症の本人へのインタビューも掲載していますので、ぜひご覧ください。

世界アルツハイマー月間に合わせ、大浦地域包括支援センターの管轄している地域の図書館等で、認知症関連の冊子などをご用意しております。お気軽にお立ち寄りください。

- ・大浦地区ふれあいセンター
- ・仁田佐古地区ふれあいセンター
- ・南公民館



### ぽかぽかカフェ

認知症の方、ご家族、認知症を予防したい方などを対象に軽体操・物作り・お散歩などを行っています。

日時:毎月第4金曜日14~15時半

場所:大浦地区ふれあいセンター(長崎市下町1番13号3階)



## 徘徊模擬訓練

日時:10月17日(金)10時~12時

場所:仁田佐古地区ふれあいセンター

内容:認知症の理解、声掛けのコツ  
通報のポイント(講師:長崎警察署)、模擬訓練、意見交換

高齢者の5人に1人が  
認知症になる可能性があると言われています。  
行方不明になった高齢者を  
早く見つけるためには、  
地域の皆さんの協力が欠かせません。  
徘徊時の対応方法を学び、  
安心して暮らせる地域を作っていきましょう。



## 家族介護教室

1回目 10月23日(木) 14時~15時  
広馬場薬局 薬剤師 織田氏  
『お薬を上手に使うヒント』

2回目 10月30日(木) 14時~15時  
ファイナンシャルプランナー 迎氏  
『見える相続、見えない相続 ~考えてみよう!今日を大切に生きる為に~』

場所:長崎市大浦地区ふれあいセンター 3階 (長崎市下町1番13号)

持ってくる物:室内用シューズ又はスリッパ

長崎市民(内容に関心のある方ならどなたでも可)  
参加ご希望の方は  
大浦地域包括支援センターまで  
ご連絡ください。

電話:095-818-8311

**参加費無料!!**

**20名程度 要申し込み!**



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。  
ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、  
相談ごとがありましたらお気軽にお問い合わせください。

Instagramを始めました!

日頃の活動やイベント情報を掲載中。是非、ご覧下さい♪



(#大浦地域包括支援センター)



長崎市大浦地域包括支援センター  
〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号  
電話 818-8311

