

「いきいき生活手帳」を活用してみませんか？

いつまでも元気で生活していくために、生活習慣について振り返り、自身で健康維持や介護予防への取り組みをしていく事が大切です。いきいき生活手帳を作成し介護予防に役立ててみませんか？

～「いきいき生活手帳」とは～

自身の健康状態に合わせて作る「自分だけの介護予防の手帳」です。

作成の流れ

- ①チェックシートで自身の健康状態や生活習慣を把握する。
- ②目標や具体的な取り組みを考える。
- ③自身の介護予防、健康維持に必要な情報シートを選ぶ。
(生活習慣・運動・栄養・口腔・認知症など)
- ④全てのシートをつづり、自分だけのいきいき生活手帳が完成！

包括の職員と面談し一緒に作成します。



興味や関心のある方は、ぜひ当センターまでご連絡下さい。



函館市地域包括支援センターたかおか

【所在地】

〒042-0955

函館市高丘町3番1号(サテライト百楽園内)

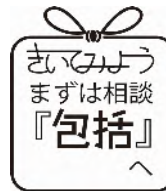
【電話番号】 0138-57-7740 【営業時間】 8:45～17:30

【FAX】 0138-57-7746 【営業日】 月曜日～土曜日(日曜日は定休)

※休日・夜間は携帯電話に転送しており、お急ぎの場合などご相談をお受け致しております。

(自立相談支援機関は休日・夜間の相談は行なっておりません)

★出前講座も無料で行っております。お気軽にご相談下さい。



地域包括支援センターたかおかの担当地域です(東中央部第2圏域)

戸倉町・榎本町・上野町・高丘町・滝沢町・見晴町・鈴蘭丘町・上湯川町・銅山町・旭岡町
西旭岡町1丁目・西旭岡町2丁目・西旭岡町3丁目・鱒川町・寅沢町・三森町・紅葉山町
庵原町・亀尾町・米原町・東畑町・鉄山町・蛾眉野町・根崎町・高松町・志海苔町・瀬戸川町
赤坂町・銭亀町・中野町・新湊町・石倉町・古川町・豊原町・石崎町・鶴野町・白石町
東中央部地区高齢人口(65歳以上人口)…9,714人 高齢化率…43.2%(令和4年10月現在)



函館市地域包括支援センターたかおか

たかおか通信



第14号 令和5年1月発行 函館市地域包括支援センターたかおか 発行責任者 松野 陽



施設長 松野 陽

年末に写真を整理していたところ、祖母の写真が出てきました。私が福祉の道を志したきっかけは同居していた祖母の「認知症」でした。当時はまだインターネットも普及しておらず、新聞や雑誌で時々認知症について触れる程度でした。そのため、重度の認知症となり多くの周辺症状を伴った祖母について、時には家族の意見が衝突し、葛藤しながら介護をした30数年前の記憶が鮮明に思い起こされます。そしてあの頃の祖母、自分や家族に、今の自分だったら何ができたかと考える事がよくあります。

現在は、テレビやいろいろな媒体で認知症が頻繁に取り上げられており、知識や情報を得やすい環境となりました。民間や公的な相談窓口が認知され、専門の医療機関で診断を受けることができ、薬剤も格段に進歩しています。さらに、認知症関連施策や支援体制が充実してきており、認知症が他の疾患と同じように誰もがなり得るものだという意識醸成も進んでいます。認知症が、「目を背けたいもの」から「関心を寄せられるもの」となり、「ともに歩むもの」に変容しつつあることを実感しております。

これからも、当センターが出会う認知症の方やご家族とともに歩み考えながら、欠くことのできない地域での支援体制づくりについても取り組んでいきたいと思っております。

令和4年4月から「自立相談支援機関」が新設されています

お気軽にお問合せ下さい

- お仕事探しがうまくいかない方
- ひきこもりの方やそのご家族の方
- 借金があり返済に困っている方
- 他者と関わる機会が少ない方
- 失業等で家賃を払えず住居を失いそうな方

私達がお話をお伺いします



～活動の一例～ひまわりを通じてできたつながり

園芸が得意な方から、地域とのつながりが希薄になり身近な相談相手が欲しいと話がありました。まずは、包括とつながりをつくれなれないかと思い、ひまわりの種と鉢を持参して訪問。

植え方や育て方を教えて頂ける事になりました。種植え以降、成長を気にかけて来所される回数が増え、身近な相談相手には、地域の民生委員の方にもご協力頂く事ができました。

地域の方も徐々に成長するひまわりの様子を楽しみにされ、ひまわりを通じてつながりと交流ができました。

今年は、新しく花壇をつくる予定です。今から楽しみです。

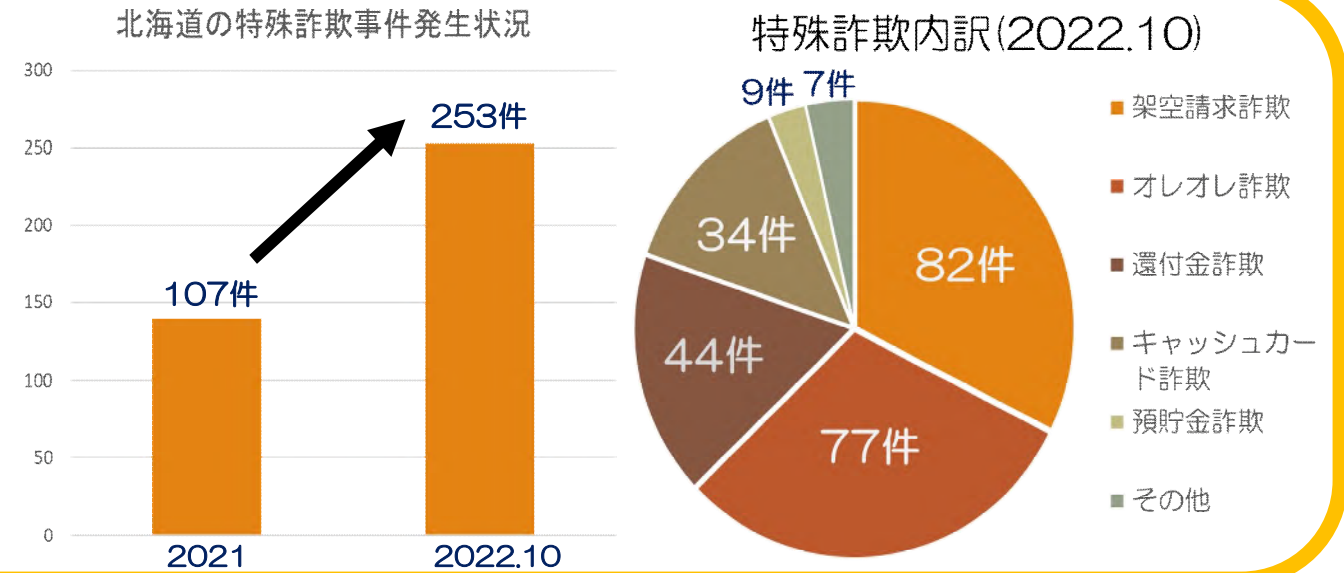


ちょっと待って！それは「詐欺」です！

近年、高齢者を狙った特殊詐欺が後を絶ちません。北海道の特殊詐欺事件の発生件数は、2021年の107件に対し、2022年10月時点で**253件**と**およそ150件近く増加**しています。

函館市では令和4年6月と8月にそれぞれ5,900万円、1億5,000万円という多額の金額を騙し取られる事件が発生しました。被害者はともに70代女性で手口も同様のもので、不動産会社社員を名乗る人物から「老人ホームの名義を貸してほしい」と持ち掛けられて同意すると、今度は弁護士を名乗る人物から「名義貸しは犯罪だ」と連絡が入り、「罪に問われないために」「資産を裁判所に預ける必要がある」などと言葉巧みに危機感をあおり、解決のためのお金を請求されています。

多様な手口で近づいてくる特殊詐欺から自らの身を守るポイントや、相談窓口をご紹介します。



こんなキーワードに注意！

- **名義を貸して**ほしい。
- **還付金**を振り込みたいので
□ **座の暗証番号**を教えてください。
- **キャッシュカードを取り替える**必要がある。
- 今すぐ**未払い金**を振り込んでほしい。
- 支払わなければ**訴訟を起す**。



警察や市役所、金融機関職員がキャッシュカードを預かることや暗証番号を聞き取ること、ATMでお金が返ってくることは**絶対にありません**。
電話口で**お金の話が出たら**、一旦電話を切り、家族や友人、下記の連絡先に**相談しましょう**。

被害を防止するために…

- ✓ 常に留守番電話機能を設定しておく
- ✓ 迷惑電話防止機器を利用する
- ✓ 事前に家族で合言葉を決めておく
- ✓ 個人情報や暗証番号を教えない
- ✓ 公的機関の名を出されても信用しない
- ✓ 「函館市ANSINメール」「函館市公式LINE」の活用
消費者詐欺などの緊急性の高い安心安全情報およびその他の市政情報をインターネットを利用して配信しています。



函館市ANSINメール



函館市公式LINE



「怪しいな」「もしかして…」と思ったら、まずはご相談を！

- 函館市消費者センター 26-4646
- 函館市役所「くらし安心110番」 23-3110
- 警察相談ダイヤル 52-9110/#9110

※当センター(57-7740)にもお気軽にご相談ください。