あんしんケアセンター鎌取 4月

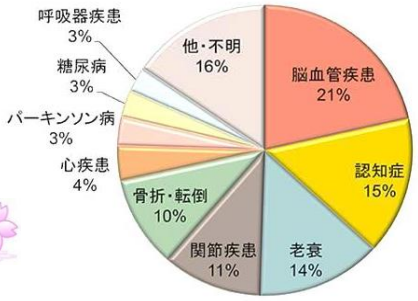
第5号　平成28年春号（年4回発行）
（あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された公的な相談窓口です）
H28.4.1　発行

皆さんが主役、介護予防！

春、暖かくなってきました。新しいことを始めるのにぴったりな季節です。散歩やウォーキング・体操の習慣のない方や人との交流の機会が少なくなっている方、「地域の活動」に参加してみませんか？

右の図の「介護が必要になった原因」をご覧ください。
脳血管疾患や糖尿病・関節疾患・認知症などは、適した運動を習慣化することや外出して人と接する機会を持つことが、重症化の予防に役立つ可能性があるといわれています。

介護（要支援・要介護）が必要になった原因



厚生労働省　平成22年国民生活基礎調査の概況より

楽しく参加できる地域の活動はこちら！

当日直接会場へ
申込不要

行　事　内　容（場所）	日　時
古市場サロン（古市場各団地集会所） 主催）社会福祉協議会	4/14（木）第一団地集会所 5/12（木）第二団地集会所 6/9（木）第三団地集会所 13:30～15:00
平山第一サロン（平山第一自治会館） 主催）社会福祉協議会	毎週月曜日　9:00 ～ 11:30
ふれあい・いきいきサロン（鎌取コミュニティセンター又はおゆみ野公民館） 主催）社会福祉協議会	未定のため、あんしんケアセンター鎌取までお問い合わせください。
やまぼうしたすけあいの会 楽（らっく）気功呼吸法（やまぼうし公園） 主催）やまぼうしたすけあいの会	4/13（水）　5/11（水）　6/15（水） 9:00 ～ 9:15（雨天中止） ※ラジオ体操は雨天を除き毎日
ウェルエイジングの会（おゆみ野公民館） 主催）ボランティア	4/27（水）5/31（火）　6/22（水） 13:30～15:30
いきいきあんしん元気塾こやつ（おゆみ野ふれあい館） 主催）あんしんケアセンター鎌取	毎月1回　13:30～15:00 日程はあんしんケアセンター鎌取までお問い合わせください。

シニアリーダー体操
主催）シニアリーダー事務局　☎ 043-300-3356

場所	日時
ゆみ～る鎌取 4階イベントスペース	毎週月曜日　14:00～15:00 ※会場の都合等でお休みもあります。
椎名公民館 ホール	毎週金曜日　10:00～11:00

見守り新鮮情報

「2016年4月に**電力料金**が**自由化**になる。その前に**太陽光発電システム**を設置し、電気を売電すれば**儲かる**」と電話があり、自宅で業者の説明を聞いた。設置料金は**200万円**ほどで、**ローン**を組むと**月々1万円**の支払いという。しかし、説明通りの売電金額が約束されているわけでもなく、**年金暮らし**の自分が**ローンを抱えること**にも**不安**になった。
（60歳代　男性）

電力小売り全面自由化 便乗商法に注意して

ひとこと助言

●電力の小売り全面自由化を口実にして、太陽光発電システムや、プロパンガス、蓄電池等の勧誘が行われています。
●電力の契約は地域ごとの電力会社との契約でしたが、2016年4月からは小売り自由化により、多様な業種や業態の事業者の中から契約を選択できるようになり、今後さまざまな勧誘が行われることが予想されます。
●電力小売り自由化に関しては、制度や条件などをしっかり情報収集し、よく理解しておくことが必要です。
●不安に思ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。
（消費者ホットライン188）

本文イラスト：黒崎　玄

見守り新鮮情報　第243号(2016年1月26日)　発行：独立行政法人国民センター

地域の活動をご紹介！

やまぼうしラジオ体操の会

毎朝9時から元気にラジオ体操！
(雨天を除いて毎日なんと元旦も)
毎月第2水曜日は、
大好評「らっく気功体操」です。

平山第一サロン

毎週月曜日、男女合わせて十数名で輪投げをしています。
パーフェクトの300点を出す方も！

ウェルエイジングの会

歌や遊びをふんだんに取り入れた内容で、大人気の会。
各回異なる内容で、何をやるかは、お楽しみ！！

椎名コミ懇まつり

椎名コミュニティづくり懇談会が主催する年に一度の「椎名コミ懇まつり」。町内自治会の協力で献品が集まり、バザーが開かれます。子供から大人まで楽しめるお祭りです。

認知症サポーター77名が新たに誕生！

“傾聴ボランティアみどり”15名、
“おゆみの中央病院”66名の皆さんが
受講し、地域の応援者に加わりました。
※キャラバンメイトをお持ちで活動してみたい方はセンター職員へ。

地域で「見守りの輪」を広げよう

去る3月1日にJR認知症列車事故で最高裁は介護家族に責任はないという判決を下しました。国内の認知症高齢者は520万人で今後増加していきます。認知症でひとり暮らしの方も増えていく中で、事故予防に向けて家族や地域・行政・企業など社会全体で支える町づくりが求められています。
認知症に関することで心配のある方は、早めに主治医や当センターへご相談ください。

新しい事務職員です。
皆さまを
笑顔でお迎えします m(- -)m

保健師
小林　由佳

主任ケアマネジャー
小林　美智代

センター長・主任ケアマネジャー
池田　久江

社会福祉士
園　康祐

【お問い合わせ】
千葉市あんしんケアセンター鎌取
野中央
☎ ０４３－２９３－６９１１

【担当地域】
大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野南・鎌取町・苅田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町