

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

電話
072-800-6237

住所
境橋町28番
30号
マンション西尾
102号室

新年 本年もよろしくお願いたします

新年明けましておめでと
うございます。本年も何卒よ
ろしくお願いたします。日
頃お世話になっております。日
地域住民の方々、関係機関の
方々におかれまして、今年も
いい年であり
ますよう祈念
いたします。



旧年は、寝屋川市では初め
ての地域包括支援センター
の事務所移転をさせていた
だきました。地域の中でメイ
ンストリームの立地に移転
したことで、気軽に来所して
いただく市民の方々が増え
ました。これもひとえに、校
区福祉委員の委員長をはじめ
め役員の方々、民生委員の方
や地域の方、市の高齢介護室
の方々、社協の方々、各介護
保険事業所の方々に周知等

していただいたおかげだと
感じております。心より感謝
申し上げます。この新しい事
務所で今後ともよろしくお
願いたします。

さて、1年を振り返ると過
去3年間は、今ではあまり聞
かなくなった「三密・ソーシ
ヤルデイスタンス」等、新型
コロナウイルス感染症の影
響で、人が集まって交流する
ことを避けることを余儀な
くされたことがありました。

5月に5類相当に引き下げ
られ、地域でも徐々にサロ
ンや自治会旅行が開催され、包
括としても参加の依頼が多
くなりコロナ前の日常に戻
りつつあるのを実感してい
ます。

また組織の在り方や国際
平和を考えさせられる1年

でもあったように思います。

ビッグモーターの不正請求、
伝説ある日本大学アメフト
問題、芸能界ではジャニーズ
の解体等、組織のコンプライ
アンスが大きく崩れて大事
件に発展したことが多かつ
たように思います。そして、
ロシアとウクライナの戦争
で終わりが見えない状況や
イスラエルとハマスの衝突。
犠牲はそこに住む住民。日本
がいかに平和であるかを実
感しています。

今年こそは国際平和を祈
りながら、さらなる地域貢献
していきたい
と思っています。

(山田)



相談件数報告

新規相談件数
(※継続支援は除く)

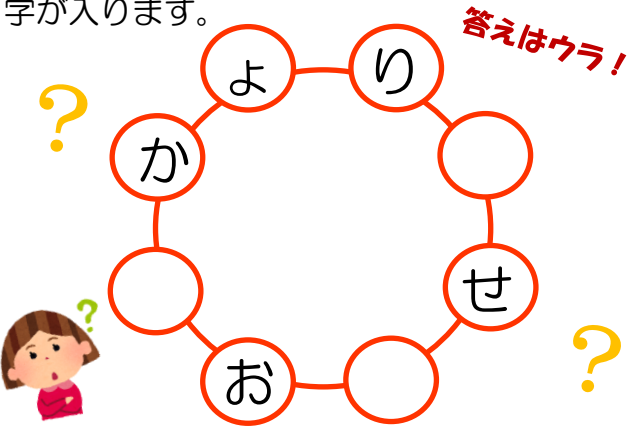
9月 47件
10月 49件
11月 53件

お困りの事がございましたら、『地域の高
齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域
包括支援センターへ是非ご相談下さい。



脳トレクイズ(8文字リング)

リングのどこから時計回りか反時計回
りに読むと8文字の言葉になるよう、空いた○に文字を入れましょう。○には同じ文
字が入ります。



答えはウラ!

職員紹介

氏名: 岡村 卓典(看護師)

【好きなこと、趣味】

サイクリングや旅行で美
味しい物を食べる。サイ
クリングではしまなみ海道
を渡り四国に行ったり、淡路
島一周したりしました。

【皆さまへ一言】

令和5年8月に入職しま
した。地域の看護師として、
皆様が少しでも元気で楽し
く過ごせる様に、お手伝いを
させて頂けたらと思ってい
ます。よろしくお願いま
す。



「体操教室」毎週開催のお知らせ

本格的な寒さが到来し、コ
ロナだけでなくインフルエ
ンザなどの感染症が流行す
る季節になりました。寒い時
期にはどうしても、家に閉じ
こもりがちになってしま
います。

しかし「寒いから」風邪を
引かないように」と動かず
家にじっとしていると、筋力
や体力が低下してしまい、抵
抗力が下がり病気になるや
すくなってしまう。ま
た、歩くというのは非常に大
切で、1日500歩を歩く方と
250歩を歩く方の認知症発生
率は、250歩の方が約2倍とい
うデータもあります。さら
には歩くこと(足踏み刺激でも
効果あり)による刺激で骨が



注意 特殊詐欺被害がとも増えています

特殊詐欺による被害が増
加しています。令和4年度の
大阪府下における特殊詐欺
認知件数は2064件、被害金額は
31億9100万円。前年度は1538
件、24億1400万円でした。コロ
ナ禍で一時的に減少してい
ましたが、再び増加してきて
います。65歳以上の高齢者の
割合は特殊詐欺全体の中で
89%、うち男性22%、女性
78%。特に還付金詐欺の被害
が一番多く984件、10億3800万
円と目立っています。寝屋川
市でも、先月の広報にも掲載
がありました。令和5年11

月時点で、すでに令和4年度
の被害件数・総額を上回って
いる状況でした。

還付金詐欺とは、税金給付
等に必要な手続きを装って
ATMを操作させ、口座間送
金により財産上の不法の利
益を得る詐欺の手法です。

「お金が返ってきます」と言
われても、一度は電話を切っ
て、親族や友人など必ず誰か
に相談しましょう。身近な人
に相談できない場合は、最寄
りの警察署や地域包括支援
センターなど信用できると
ころに相談してください。

還付金詐欺を見破るには

犯人は、①市役所職員、警
察等を名乗り信用させよう
とします!②「03番号」や

「0120番号」へ折り返し
電話するよう指示します!

③期限が迫っている等の理
由で急がせ、ATMで受け取
りの指示をします。誘導時間
帯は窓口が閉まった17時以
降が多く、コンビニや店外A
TMへの誘導も増えています。

ATMで還付金は返って
きません!どれか1つでも
該当すれば詐

欺の可能性が
高いのですぐ
に相談してく
ださい。(望月)



～転倒を予防する体づくりのために～ 片足かかとあげ

「歩く」という動作は、片足で身体を前に押し出す連続的な動きです。歩行に必要な「ふくらはぎの筋力」を鍛えることで、理想的な歩行姿勢を保ち、転倒を予防しましょう。

《おこなう前の注意！》

・いきなり片足から始めると、足がつかう可能性があります。両足かかとあげから始め、様子を見つつ、片足だけにしていきましょう。

・安全のため両足でも片足でも、どこかに軽く掴まっておきましょう。

・ふくらはぎに効いているか意識しながら自分のペースでおこないましょう。



東北圏域ケアマネジャー管理者の会 咲くら坂の会



毎月、ケアマネジャー管理者と地域包括の主任ケアマネジャー主体で「咲くら坂の会」を運営してケアマネジャー・包括の資質向上を図っています。

点の内容で日頃ケアマネジャーが業務に携わるケアプランの立て方等の勉強会を開催し、厚生労働省の介護保険最新情報 Vol.958 の「介護サービス計画書の様式及び課題分析標準項目の提示について」の資料を詳しく教えていただき、一部改正になったポイント等学ぶことができ、資質向上を図るいい機会となりました。他圏域のケアマネジャー様、包括に声かけし総勢52名来られました。

9月は寝屋川市がモデル事業で始めた3ヶ月かけて運動・口腔・栄養プログラムを無料で実施する短期集中サービスを知らうとのこと、圏域内にあるハーモニー



10月は、ケアマネジャーから「成年後見制度」について勉強をしたい要望があった。今後いろいろな企画をしながら資質の向上を図っていきたいと考えています。(山田)

ため、松本司法書士福祉法務事務所の松本氏にお越しいただき、事例を通じて専門家から成年後見制度のしくみや業務内容を知ることができました。皆さん真剣に話を聞き、質問も多くの内容の深めることができました。



さつまいもから生まれる交流の輪

「みんなで作ろう！おもろいまちねやがわ」という認知症になっても安心して暮らせるまちづくりプロジェクトを寝屋川市高齢介護室主催で試行的に実施しているのですが、その中で、今年度も「楽しい居場所づくり」を目的に、中央高齢者福祉センターの畑でさつまいもを栽培し焼き芋まで一緒にするという取組をしました。

5月に苗を植え、毎月収穫を心待ちにお楽しみ会をしながら、11月に収穫、そして12月8日(金)に中庭で火を焚き、焼きあがるまで炭坑節を踊りながら、ほくほくの焼き芋をいただきました。普段

あまり交流を望まない人も「次はいつ？」と毎月楽しみにおられたり、家を出るのが億劫に感じておられる方も「いつも家で寝てばかりだけど来てよかった。」と言われていました。来年度も実施予定なので、随時ご案内いたします。(槌)



いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ

日時：毎週月曜日 (※) 祝日は休み

14時～15時30分ぐらい

場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

申し込み不要・お気軽にご参加下さい♪

お問合せ先 ☎072-800-6237

(※) 令和5年12月までは第2・4月曜開催でしたが、令和6年1月から毎週開催になりました。

新聞記事の内容募集！

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい！」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい！」その他、「〇〇について掲載してほしい！」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。



☆ 出前講座募集中 ☆

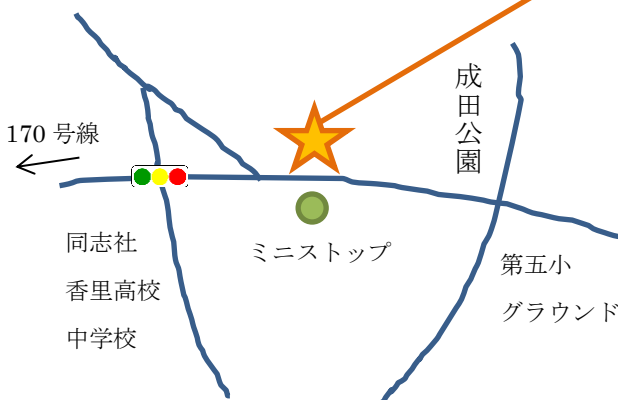
地域包括職員が講座等をさせていただきます！

介護保険、健康について、認知症、楽しい体操などなど...

「こんなことお願いしたいな。」という

ご要望があれば出張いたします！

ご連絡お待ちしております！



第六中学校区地域包括支援センター

住所：境橋町28番30号

マンション西尾102号室

電話：072-800-6237



おもてのクイズの答え：おんせんりよかん