

# しあわせの村あんしんすこやかセンター通信 令和4年度/初秋号(2)

## 防災 Jr チーム 認知症高齢者声掛け訓練



ひよどり台



始めてボランティアさん向け  
に開催しました。  
「万寿の家」理学療法士  
にご協力いただきました

星和台  
鳴子



## 友愛訪問ボランティア フレイル予防教室



今年で5年目の「高齢者声掛け訓練」  
を行いました。  
継続することの大切さを感じます。



## 消費者被害情報

### こんな電話は 詐欺です



- 「不要なものを買います」と電話が入る。
- 還付金の手続きがまだです。「お金が戻ってきますよ」
- 身に覚えのない宅配が届く
- 使用していないインターネットの請求が届く
- 遠方の子や孫から「お金を宅配で送って」と言われる

急いで返事をする前に、  
一旦電話を切って誰かに相談しましょう



もしかして？不安になったらすぐ電話！  
**消費者ホットライン (☎188)**  
「いやや 泣き寝入り」

## 「 定期健診のすすめ 」

皆さんは定期健診を受けておられますか。

私も年に1回は健康診断を受けるようにしています。

普段は医師として患者さんを診察する側ですが、

健診の日だけは受診する側になります。

朝食を抜いて健診場所に出向き、採血、検尿、視力聴力

血圧測定、胸部レントゲン、腹部超音波検査などを受けます。

無症状であっても、検査結果の毎年の経時的変化をみることで、

思わぬ病気の早期発見にもつながることがあります。

私自身も「医者の不養生」そのままに、運動不足が祟って大学卒業後体重が増え続け、最大15kg増となりました。

しかし定期健診のおかげで自分自身の健康面で注意すべきところが分かりました。

話は変わりますが、今年に入り、わが家にペットとして犬を飼い始めました。私は朝の散歩を担当しています。30分そこそこの散歩ですが、そのおかげで、ものの数か月で体重が約5kgも減りました。

次の健康診断が楽しみです。



## あんしんすこやかセンターは 地域包括支援センターです

一緒に考えましょう



心身の衰えによる生活不安への相談

認知症の相談や成年後見制度の活用支援

高齢者虐待や消費者被害の予防や相談

介護保険制度や介護方法などの情報提供



しあわせの村あんしんすこやかセンター

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号

(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)

TEL : (078) 743-8208

FAX : (078) 743-8305



あんしんすこやかセンター