

鈴らん

~第23号~



発行日：令和4年7月15日/発行元：小樽市東南部地域包括支援センター/発行責任者：石ヶ森 覚



「地域版介護予防教室」は、65歳以上の方を対象に、お住まいの近くの町内会館等で介護予防に取り組むための教室です。ボランティアである介護予防サポーターが中心となり、ストレッチや筋力トレーニング、レクリエーションなどを楽しく行っています。今年度はコロナ禍ではありますが、圏域内、9教室が感染対策を徹底しながら、通常通り開催しています。

利用者が少なくなっている教室もありますので、健康づくりや介護予防に関心がある方は、下記までお問合せ下さい。

問合せ・申込み先：小樽市役所 福祉保険部 福祉総合相談室
地域包括ケアグループ TEL：32-4111（内線313）
または、各地域包括支援センターまで



ご報告

今年度より、通いの場における健康教育・健康相談事業を受諾し、介護予防教室の協力のもと、東小樽病院・介護老人保健施設ラポール東小樽認定理学療法士の佐藤さんより、骨粗鬆症のお話・予防方法について、実践を交えて講話していただきました。日々の食事や効果的な運動方法を身近に学ぶことができました。



夏は特に**大敵**!! 食中毒を防ぐために



『食中毒』は、菌やウイルスなどが原因で起こる下痢や嘔吐などの中毒症状です。最悪の場合死に至ることもあります。免疫力が低下しがちな高齢者は、発症しやすく、症状が重篤化しやすいので特に注意が必要です。最も大切なのは、菌やウイルスを体の中に入れないこと。いつまでも食を安全に楽しむために、家庭でできる食中毒の予防方法を紹介します!

基本はコレ!

・食中毒予防の3原則

「つけない」



- 調理器具や調理方法に注意しましょう。

「増やさない」



- 食品の保存方法に注意しましょう。

「やっつける」



- 殺菌・調理加熱をしましょう。

家庭で実践!

・食中毒予防の6つのポイント

食品の購入

- ・寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- ・消費期限などの表示をチェック
- ・肉や魚それぞれ分けて包む
- ・保冷剤や氷と一緒に



家庭での保存

- ・帰宅したらすぐに冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫内は7割程度に
- ・冷蔵庫は10℃以下
- ・冷凍庫は-15℃以下
- ・肉や魚は汁がもれないように

下準備

- ・タオルや布巾は清潔な物に交換
- ・こまめに手を洗う
- ・野菜はよく洗う
- ・肉や魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- ・肉や魚は生で食べるものから離す
- ・調理器具や布巾は洗って消毒
- ・ゴミはこまめに捨てる

調理

- ・作業前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・加熱は十分に
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるように
- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない



残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具や容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおすときは十分に加熱
- ・時間が経過して、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



オレオレ詐欺以外にも巧妙な手口が多様に存在

特殊詐欺被害急増中

令和4年1月～6月に確認された被害額は6億円前後、昨年の被害総額約5億9600万円を半年間で上回る見通しです。架空請求の被害が目立ち、被害者の大半は65歳以上の高齢者となっています。

特殊詐欺は、不特定多数の人に、電話等の通信手段を使って、対面しないで品金をだまし取る詐欺の総称です。オレオレ詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺、キャッシュカード詐欺など10種類に分類されます。

実際にあった詐欺被害をご紹介します！

70代女性が警察官を名乗る男らから「キャッシュカードの口座残高が0円になっている。捜査に協力するとお金が戻る」などと電話を受け、暗証番号を伝え、口座から現金約400万円引き出された。

60代男性はマッチングアプリで知り合った女性らに外国為替処拠金取引(FX)への投資話を持ちかけられ、指定された口座に数回に渡り合計約1900万円振り込んだ。



特定商取引法(特商法)

買ってもいないのに商品が届いて代金を請求する“送り付け商法”や、通信販売で初回無料・お試しなどといい、2回目以降は高額な代金を請求したり、定期購入を約束させたりする“定期購入商法”などの対策として、**特定商取引法**が昨年7月から施行。特定商取引法は、訪問販売や通信販売等、消費者トラブルを生じやすい取引類型などを対象に、事業者が守るルールと、クーリング・オフ等の消費者の利益を守ることを目的とする法律です！

訪問販売トラブルも増加中!!

1) 訪問販売は「家に来る」だけではない

勧誘目的を告げずに、営業所などへ来るように要請する“アポイントメントセールス”での勧誘にあたり、訪問販売に該当。街で声をかけ、店舗などに誘導する“キャッチセールス”も該当。

2) 会社名などを名乗る義務など、訪問販売には様々なルールがある

訪問販売には様々なルールがあり、訪問販売を行う際は、勧誘に先立って

- ①会社名を明らかにし、②勧誘が目的であること、
- ③勧める商品やサービスの種類も明示する 必要があります。



冷静な対応を取り、不要な場合は「いりません」とはっきり伝えることが必要

明確に断る意志を伝えたと関わらず、商品を売ることは再勧誘の禁止にあたり、「帰ってください」と言っても帰らなかった場合も違法行為に当たります。

断る意志を明確に示したことは、契約解除の際には重要になります。



不安に思ったり、特殊詐欺や消費者被害等のトラブルにあった場合は、**警察や消費者センターに相談を！**

小樽警察署：0134-27-0110 小樽・北しりべし消費者センター：0134-23-7851

令和4年度 小樽市 家族介護教室



小樽市内にお住まいで、高齢者等を介護しているご家族・介護に興味のある方を対象に介護に役立つ情報提供や、参加者同士の交流を図れる教室です。

お気軽にご参加ください！！

第1回 8月26日(金)

「オムツの正しい選び方、当て方」

～漏れ無いと 笑顔に戻る お互いに

ポイントおさえて 家族円満～

定員：15名

第2回 9月22日(木)



「日々の見守りで

みんなが笑顔に😊」

～試してみよう 家電サポート～

定員：20名

第3回 10月24日(月)

「お薬の付き合い方と

薬局のできること」



定員：20名

第4回 11月28日(月)

男性必見！

「調理が苦手な方へ・・・」

～お弁当を活用しよう～



定員：15名

時間：10：00～11：30

場所：いなきたコミュニティセンター5階 1号集会室

小樽市稲穂5丁目10-1

※開始15分前より開場します

駐車場：無料

参加費：無料 ※参加者には嬉しい特典があります

※予約制となっておりますので、事前に下記までお電話ください。

(受付は8月1日から開催日の7日前まで)

若い方の
参加も
大歓迎♡



小樽市東南部地域包括支援センター

小樽市朝里川温泉2丁目692番地109

TEL：0134-51-2301

FAX：0134-52-1142

窓口ご利用時間：月曜～土曜 9時～17時

休業日：日・祝・年末年始

担当地区

朝里・朝里川温泉・桂岡町

桜・新光・新光町・銭函

張碓町・春香町・船浜町

星野町・望洋台・見晴町