

阿南東部高齢者お世話センターだより



明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。



阿南市宝田町今市金剛地 43

☎ 22-4577 📠 22-4622

令和8年1月

※ 東部地区ご近所デイサービス交流会 開催 ※

令和8年2月25日、阿南市全体のご近所デイサービス交流会が行われます。そこで、「棒サッカーの闘い」があります。そのために、12月2日、12月16日の2日間、東部地区のご近所デイサービス交流会を行い、棒サッカーに使う棒の作成と、チームごとに分かれて特訓をしました。みなさん上手なので優勝できると思います。

また、せっかくの機会だったので、各ご近所デイサービスの活動内容について発表していただきました。脳トレやボッチャ、カラーリング、お誕生会など、皆さん趣向を凝らして楽しんでおられます。皆勤賞・精勤賞の賞状を渡しているグループもあるそうです。集まってきて話し出すと、会話が弾んで次のプログラムの時間が押してくることも多々あります。色々な分野の「名人」がいて、踊りや書道などを教えていただけるそうです。どのグループも共通して、「集まってくることがよい」と言っておられました。

様々な地区から広く参加者が集まり、30人を超えるグループがあれば、会場が小さいため少人数で活動しているグループもあります。みなさん特徴を生かして、工夫して活動されています。毎週会場まで出かけていくこと、会話をすること、活動内容を考えること、すべてが認知症予防や健康維持につながるといいます。

今年もみなさん協力して、元気に活動を続けて下さい。



アポ電やニセ警察官に注意しましょう。

- ① 警察官を名乗る詐欺が増えています。
 - ・電話で「あなたが捜査対象になっている。」などと伝える。
 - ・SNS やビデオ通話で連絡を取る。
 - ・LINEなどで逮捕状を見せたり、警察手帳を見せる。
 - ・お金の振り込みを指示したり、自宅に来て通帳やキャッシュカードを預かる。



本物の警察官はこのようなことは行いません。

- ② 「ヤマト運輸」を名乗る、詐欺が疑われる電話があります。内容は、ヤマト運輸を名乗り、「〇〇さん宛ての国際便があります。」「X線で引っかかり税関が保管しています。」などと言われ、名前や生年月日、家族構成などを聞き出されるというものです。

話を続けると、お金を振り込むような流れになり、特殊詐欺に発展する可能性が高いと思われます。「ヤマト運輸」を名乗る電話があり、内容に不審なものを感じたら、最寄りの警察に相談しましょう。



🔥 災害時の健康管理 🔥

災害時には水分や食事、病気の予防、こころの健康など様々な問題が生じます。

- 👉 成人一人あたりに必要な飲料水は1日約3リットルです。
- 👉 3日間確保するとなると、一人分で9リットル。これが家族分必要です。
- 👉 生きるため、体力維持のため備蓄食品はまず、主食が基本。長期化する場合は主菜・副菜の確保。備蓄品と支援物資をうまく活用する。
- 👉 ライフラインが停止しても、よりよい食事の提供のためにカセットコンロや調理器具、調味料等も確保しておく。
- 👉 手洗い、うがいを可能な限り行う。換気やマスクの着用。
- 👉 水分を摂り、なるべく体を動かしましょう。エコノミークラス症候群に注意。歩いたり体操をしたりすると、防ぐことができます。
- 👉 体を動かすことで心の状態も整います。
- 👉 心の健康を保つために、人と会話をする、医療スタッフに相談する、規則正しい生活をする、などを心がけましょう。

