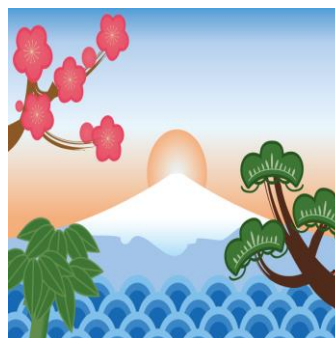




阿南東部高齢者お世話センターだより

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



阿南市宝田町今市
金剛寺 43
特別養護老人ホーム
阿南荘内
TEL 22-4577

令和5年1月号

阿南市版エンディングノート“たまたて箱”

この度“たまたて箱”の記入方法を説明したDVDを作成しました。20分程度で視聴できます。これからご近所デイサービス・あななんサロン・いきいき100歳体操のグループに配布していきます。各グループで活用してください。エンディングノートは法的な強制力はありません。しかしその分、自分が書きたいことを自由に書くことができます。家族の一員であるペットのこと、趣味で作った作品をどうしてほしいかなどを記す人も多いようです。阿南市ホームページには、DVDと同じ内容の動画を掲載しています。またエンディングノートの書式をワード形式でダウンロードできるようになっています。

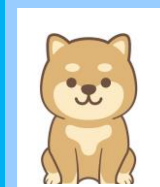


ご近所デイサービス交流会

12月22日、富岡公民館でご近所デイサービス交流会を開催しました。東部地区には、5か所のご近所デイサービスがあります。それぞれに、様々な活動を通して、地域で元気に暮らしていけることを目的としています。

お互いの活動について知り、参考にするために、フェイスブックの登録をしました。個人情報等考えるべきことはありますが、無理のない範囲で利用していただきたいです。

また、「若石健康足もみ」の川野千代美さんが来て下さり、足もみの効能について教わりました。足の裏は体のあらゆる部分と通じており、もみほぐすことで血流がよくなり、健康になれるそうです。また、無理な運動をするよりも、2時間ごとくらいに軽く体を動かす、こまめに動くことが有効です。川野先生の目標は、みんなが健康に自分の脚で歩き、自分の歯で食べること。自分の健康を自分で守り医療費の削減に貢献することだそうです。



☺️特殊詐欺に注意してください☺️

令和3年度の特種詐欺被害についてお知らせします。

【全国】 特殊詐欺被害全体 14,498件 被害額 282億円
多いのはオレオレ詐欺 8118件 被害額は約16億7000万円
【徳島県】特殊詐欺被害全体 39件 被害額 9165万円
前年度より13件増

☺️70歳第女性 息子が手術を受けるのにお金があると連絡があり、相手の指示通りATMから50万円を入金。

☺️60歳代女性 自宅に「過払い金がある。」との電話。指示通りATMから50万円を入金。

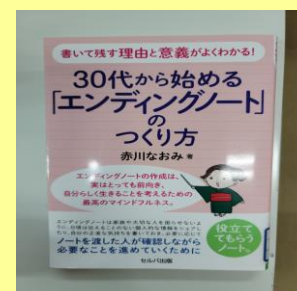
☺️80歳代夫婦。「あなた名義のキャッシュカードが悪用されている。」と警察官を名乗る人が自宅に訪問。スキをみてキャッシュカードをすり替えられ、20万円引き出される。

☺️「老人ホームの入居権を買わないか？」と連絡がある。承諾後「それは犯罪である。」といわれお金を要求され、1100万円を騙し取られる。

📖本の紹介📖

『30代から始める
「エンディングノート」の作り方』
赤川なおみ 著 株式会社セルバ社 出版
2022年8月31日 出版

若い世代から将来のことを考えるきっかけになる本です。年代によって、気になることは違います。結婚や出産で環境が変化したとき、メモ書き程度から始めましょう。気持ちの整理につながり、やるべきことが見えて来ます。



にっこりサロン お正月のお花を生けましょう

12月20日ににっこりサロンでお正月のお花を生けました。にっこりサロンは牛岐城趾公園の事務所2階で行っています。階段を2階まであがるのも、とてもよい運動になっています。

生け花のあとは、なぞなぞをして楽しく過ごしました。この日が、今年最後のサロンだそうです。みなさん元気に年末年始を過ごし、年明けには全員そろって再会しましょう。

