

# 第 175 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 令和 4 年 10 月 12 日(水) 午後 1 時～午後 3 時

場 所 中井公会堂

## 1 特殊詐欺報告

門脇正彦

\* 431 号 高齢者サポートサービス契約内容を具体的に確認しましょう。

身元引受人と連帯保証人を求められた際、引受人が見つからず、高齢者相談窓のケアマネジャーを紹介された。サポートサービス事業者が来訪し、勧められるままに契約書にサインした。後で、身元引受人契約に加え死亡後の事までの生涯にわたる契約をしていたことが判明した。

\* 自治体が高齢者を支援する事業を実施している場合がありますので  
まずは確認してみましょう

\* 432 号 プロパンガスの契約先変更を迫る強引な勧誘に注意しましょう。

一人暮らしの母が、プロパンガス会社を切り替えないと長時間にわたり迫られ申込書に記名押印してしまった。解約したい。

\* 家族や周りの人は、高齢者が訪問販売などでしつこく勧誘を受けていないか  
日頃から気を配りましょう。

\* 433 号 家庭用フィットネス器具、楽そうに見えても身体に負担がかかります。

足を置くだけの振動により足腰の筋肉が鍛えられるという電動運動器具を使ったところ体調が悪くなった。

\* テレビショッピングなどの通信販売や店舗購入では、クーリングオフが出来  
ません、不明な点は購入前に販売店などに必ず確認しましょう。

問題があると、感じたら至急下記の施設に相談してください。

岡山中央警察署・086-270-0110、消費者ホットライン 188

## 2.中区地域包括支援センター「なかなか通信から」 介護福祉士・川原二三子

### ● オレンジカフェ

高島地区は、旭竜コミュニティハウスにて 第2月曜日第3木曜日開催

### ●認知症でも自分らしく

\*相談する \*医療にかかる \*集う \*学び支える \*仲間と出会う

認知症だからと言って何も出来なくなるわけではありません。

家族や友人、周囲の地域の適切な対応や環境で自分らしく生活して行くことができます。

### ●認知症予防の3つのポイントを実践

○よく食べる 主食とは別に、毎日10品目を食べましょう。

○よく歩こう 歩幅を拡げて姿勢良く歩きましょう。

○よく外に出る 行きつけのスポットをたくさん作りましょう。

○あっぱれ桃太郎体操もその一つ 毎週水曜日午前実施中

### ●人生会議をしましょう

望む医療や介護、日々の生活について前もって考え、家族や信頼できる人や、かかりつけ医、ケアマネジャー等と繰り返し話し合い、思いを共有する取り組みを「人生会議」(ACP;アドバイス・ケア・プランニング)とよびます。

### ●人生の最終段階にむけて、どんなことを考えますか

\*生活の中で一番大切なこと

\*これからやりたいこと

\*次の世代に伝えたいこと

\*大切な人に伝えたいこと

\*病気やケガで、身の回りのことを一人でする事が難しくなった場合

\*死が間近になった時、どうありたいですか。どんな治療を希望しますか。

### ●災害に備えましょう。

① ハザードマップの手入れ・確認

② 緊急連絡先の確認

③ 避難場所に確認

④ 防災意識を高める

## 3.お楽しみ抽選会・お気に入りの商品が当たりましたか！！

## 4.出席者

大森武生、満寿子、裕子、光子、紀子、健一、門脇正彦、山中国之、実盛泰子、国藤勝江、岩坪郁子、河原二三子、青井幸子、本徳靖子、山崎清子

今まで使った、資料の一部です、参考にしてください。

—人生訓です—

# 人生は 七十才より

七十才にて お迎えあるときは今留守と言え

八十才にて お迎えがあるときはまだまだ早いと言え

九十才にて お迎えあるときはそう急がなくともよいと言え

百才にて お迎えあるときは時期を見てこちらからボツボツ行  
くと言え