

南部だより

木更津市大久保 761 番 2 波岡の家内
木更津市南部地域包括支援センター
☎ : 0438-37-4811
<http://ikumikai.org/>

発行責任者：東間奈美



オレンジカフェ 3 周年!

薫風の候、地域の皆様におかれましては、ますますお元気でお過ごしのことと存じます。さて、波岡公民館にて開催している、認知症カフェ「オレンジカフェなみおか」が、4 年目に突入します。

4 年前に地域で認知症カフェを開きたい、と方法を模索していたところ、大久保団地にお住まいの小川さんから、「地域の役に立ちたい、カフェをやりたい」と言っていただいたことが始まりでした。当初は認知症という言葉に抵抗があるのではないかと不安に思いましたが、認知症のご本人と家族の方ももちろん、地域の方も大勢参加して下さり安心しました。

普段自宅では見られない一面を発見することができたと喜ぶ家族の方もいます。毎月イベントを考えて、楽しい一時を過ごしています。

自分や家族が認知症になっても住み慣れた地域で、馴染みの方との交流を続けられる。一人で悩まないで、誰かと話をすることで気持ちが楽になる、安心できる。お互い様の気持ちで支えていける地域になることを願って、今日もオレンジカフェでお待ちしています。

どうぞお気軽にお越しください。

センター長 東間 奈美

◆オレンジカフェなみおか◆

毎月第 4 火曜日 13 時～15 時
波岡公民館 集会室

コーヒー・お菓子代 100 円
申し込み不要・出入り自由



平成 30 年度 下半期

活 動 報 告



白寿会 きさポン体操

11/8 消費生活センター共催講座
「めざせ！スマイル生活」

11/16 畑沢さつき会クリスマスサロン
波岡公民館菜の花学級
「地域の高齢者施設を知ろう」

11/22 わかば会ふれあいサロン



畑沢ふれあいサロン 講演

12/5 地域ボランティア養成講座
「認知症サポーター養成講座」

12/12 「地域包括ケアの中の
薬局機能について」研修会

12/16 親と子の絆フェスタ
「認知症の簡易診断と周囲の対応」



鎌足公民館にて
地域ケア会議



八幡台小学校にて
防災訓練のお手伝い



大久保自治会館にて
介護保険に関する寸劇

3/20 おしどり会 講演
「成年後見支援制度について」

3/14 第2松柏会 講演

地域ケア会議

12/8 波岡小学校地区地域ケア会議

2/13 鎌足地区地域ケア会議



オレンジカフェ
毎月好評開催してます！



オレオレ詐欺はもう古い！？

特殊詐欺(振込詐欺)にご注意！

特殊詐欺とは、以前は『オレオレ詐欺』と呼んでいましたが、今では**架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺**など、お金を騙し取る為に暗証番号を聞き出した銀行カードを預かろうとしたり、自宅に現金を用意させて強奪したりするなど、手口が多様化しています。また大規模災害後には災害に便乗した義援金・寄付金などを騙ったものや、「元号の変更」や「オリンピックの開催」など、その時々の社会の出来事に便乗した特殊詐欺等が多く発生します。

内閣府の調査では、

「自分はだまされない」と自信を持っている高齢者ほど、詐欺にだまされやすい傾向にあるようですので、『心配しなくても大丈夫』と思っている方は特に気を付けてください！

もし、電話で ATM に手続きを促されたり、現金の用意をお願いされたりと不審に思うことがあれば、家族や友人など周りの方に相談するか、木更津市消費生活センターや消費者ホットラインに相談ができます。もちろん、地域包括支援センターにも相談ができますので、お気軽にお問い合わせください♪



～特殊詐欺を防ぐ方法～

- ◆防犯機能を備えた録音可能な電話機の設置
- ◆留守番電話にして知らない番号には出ない
- ◆登録済みの番号しか鳴らない設定にする

【相談窓口】消費者ホットライン
TEL：1 8 8（いやや）

～私たちの地区のサークル紹介～

波岡フェニックス

自宅で閉じこもりな高齢者を
地域で、暮らしの場で、住民同士が支え合う
支援ボランティアサークル

『波岡フェニックス』は、元気な 70 歳前後の男女合わせて 30 名の会員で活動中です。平成 14 年に発足し、定期的に高齢者サロンを主催され、当日は楽しい企画で場を盛り上げたり、参加者の輪に入って話を傾聴したりと大活躍されています！



◆おしゃべりサロン◆

毎月（4 月・11 月を除く）
第 1 火曜日
13 時～15 時
波岡公民館和室 無料

元氣会、
オレンジカフェ
なみおかにも
スタッフとして
ご協力いただい
ております♪



◆ふるさとの会◆

年 2 回（4 月・11 月）
11 時～14 時
波岡公民館集会室
500 円/回

ただいま**会員を大募集**だそうです。ボランティアに関心のある方、一緒に楽しく活動されてはいかがでしょうか？

【問い合わせ先】木更津市南部地域包括支援センター TEL：37-4811

認知症家族交流会の

お知らせ

日時 令和1年6月28日(金)

午前10時～11時30分

場所 木更津市民総合福祉会館

対象者 認知症の方を介護しているご家族

内容 認知症専門医細井医師を交えての
介護者同士の交流

参加費 無料

【問い合わせ先】

木更津市南部地域包括支援センター

TEL 37-4811

※9月にも開催予定です！



認知症サポーター

養成講座の募集！

認知症サポーター養成講座の受講者数が
全国で1100万人を突破しました!!

(平成31年3月31日現在)

まだ受けたことがない方で受講希望の方は
木更津市高齢者福祉課または、
当センターへお問い合わせください。

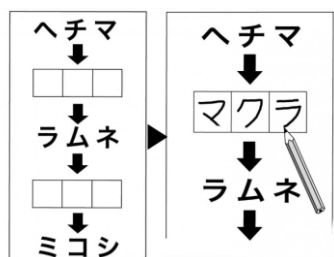
【問い合わせ先】

木更津市高齢者福祉課

TEL 23-2630

脳トレに挑戦！

★やり方★

空欄を埋めて、3文字の言葉だけで
しりとりを完成させるパズルです

①	②	③	④	⑤
イルカ	サクラ	ムカデ	ボート	バナナ
↓	↓	↓	↓	↓
[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []
↓	↓	↓	↓	↓
スモモ	パンツ	トウフ	カメラ	ダイア
↓	↓	↓	↓	↓
[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []
↓	↓	↓	↓	↓
ペンキ	シラス	マグロ	ゴリラ	ゴラク
↓	↓	↓	↓	↓
[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []	[] [] []
↓	↓	↓	↓	↓
リキシ	メロン	アヒル	プリン	ゲイコ

答えが複数の所もあります。

答え合わせされる方は包括まで～♪

きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー
木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0815

千葉県木更津市大久保 761 番 2

電話：0438-37-4811

ホームページ <http://ikumikai.org/>

【編集後記】カフェ祝3周年！私が3年続いていること…書道。作品作りは楽しいです。何かを継続する事も大切ですが、『ちっちゃな習慣を1つ変えてみる』に挑戦！右脳を刺激しようと思い『歯磨きを左手でする』が習慣化できました♪自分の意志で変えてみる、変わった自分は何となく充実感があり気持ちいいですよ。次は何を変えようかな～(^.^) (小川)