

回 覧

2025年（令和7年）春号

包括野上 だより

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)



福山市地域包括支援センター野上 多職種連携 つなぐネット会

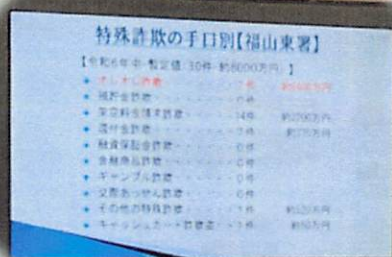
「SNS型詐欺・特殊詐欺被害にあわないために」を

2025年2月20日(木)に光交流館で開催しました！



福山東警察署警官 中村巡查部長を
講師に招いて、詐欺対策について
お話をしていただき、
38名のご参加がありました。

広島県内も、SNS型被害
が増えてきています！



「海外を拠点にした詐欺グループの話があり、
特殊詐欺の実態や対策が良くわかりました」
と感想がありました。

「自分だけは大丈夫」と思わずに、
十分な注意を払っておくことが大切です。

相談先

警察相談専用窓口

#9110

福山東警察署 生活安全課生活安全係 084-927-0110

詐欺被害に遭わない 遭わせない

対 策

- ・常に留守番電話機能を設定しておく。
- ・迷惑電話防止機器を利用する。
- ・ナンバーディスプレイ付きの電話にする。
- ・知らない番号や番号非通知の電話、国際電話番号（+1や+44から始まる電話）には出ない。
- ・お金の話が出たら、一旦電話を切り、家族等に相談する。
- ・カードは見せない・渡さない。



緊急通報装置（緊急通報体制整備事業）について

ひとり暮らし高齢者等が、地域で安心して暮らし続けられるように、
緊急通報装置を設置し、24時間暮らしを見守ります。

対象者

65歳以上の「ひとり暮らし高齢者」もしくは「高齢者のみの世帯」で、
安否確認を必要とする心身の状態にある方。

* コールセンターから安否確認の要請がある時に、利用者宅に駆けつけることができる2名の協力員の登録が必要です。

* 冷蔵庫のドアに設置する見守りセンサーも合わせて利用できます。

見守り体制



* 福山市高齢者支援課ホームページより抜粋

利用料金など詳細については、
地域包括支援センター野上または担当ケアマネージャーにお問い合わせください。

《 季節の変わり目にご注意を！ 》

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。

そのため、自律神経の乱れによる、体の不調が起こりやすくなります。

予防や対策をしながら春を楽しんでいきましょう♪

予防と対策

1. 食事は3食欠かさず、バランスよく食べる

決まった時間に3食をいただき、
自律神経のバランスを保ちましょう。



2. こまめに体を動かす

運動することで、自律神経を整えるホルモンが分泌します。
ウォーキングなどの有酸素運動を行ないましょう。



3. 睡眠をしっかり取る

寝る前のリラックスタイムを設けるなど、
質の良い睡眠をとるよう工夫しましょう。



4. 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる

ゆっくりと湯船につかり、自律神経のバランスを整えましょう。
38~40℃、10~20分の入浴を心掛けましょう。

5. 気温と体調に合わせて、衣服で調整する

カーディガンなどの上着で
衣服による温度調節を行ないましょう。



6. 花粉症対策をする

外出時には、マスク、眼鏡、帽子等で
花粉に出来るだけ触れないようにしましょう。
症状がひどい場合は、薬を服用し症状の軽減を図りましょう。

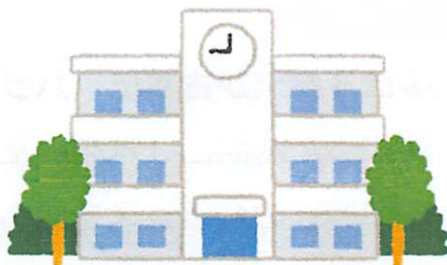


認知症キッズサポーター誕生！

2月14日（金）福山市立南小学校の5年生52名の皆さんへ
認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。

- ・ 年齢を重ねることで起こる体の変化
- ・ 認知症って何？
- ・ 認知症の人の気持ちを考えよう
- ・ 声かけの3つのポイント

- 1 驚かせない
 - 2 急がせない
 - 3 自尊心を傷つけない
- などの話を行いました



感想をご紹介します



認知症の人は、こんなにもいろんなしんどい
思いをしていることがわかりました。

認知症についてどんな病気か、どんなことを
すればいいのかわかってよかったです。



認知症で困っている人にやさしく接すると、
その人も安心できるから声をかけようと思い
ました。

地域の皆様へ

認知症について理解を深めて応援する認知症サポーター養成講座を
随時開催しています。ご依頼をお待ちしています。



認知症に関するお問い合わせ