

あなたの考え、希望、思いを
あなたの代わりに、伝えてくれる人はいますか？



人生会議

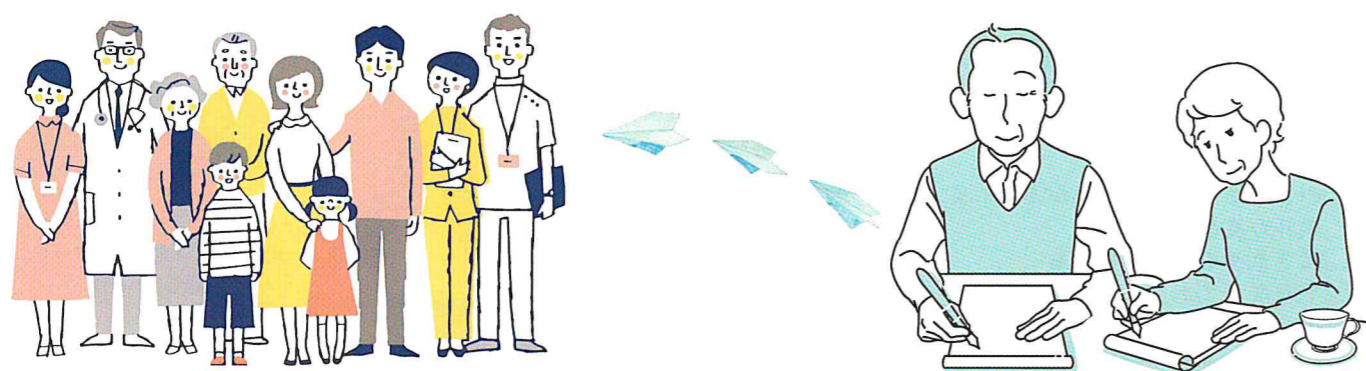
アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

地域包括支援センターでは、地域の方々にACPを知って頂くため、講演会の企画や、講師の調整を行っております。

『守ってほしい約束』『こんな時は、こうしてほしい』
一度きりの人生をあなたが納得して生き抜くために、
あなたの思いを、誰かに伝える大切さがわかります。

町内会サロンなどで講師の方をお招きし、お話しして頂いたこともあります。

人生会議（ACP）って何？というところからでも大丈夫です。
ご興味のある方は、地域包括支援センターまでお問合せください。



広島市瀬野川・船越地域包括支援センター便り

たれゆえそう 第10号

みなさまこんにちは！広島市瀬野川・船越地域包括支援センターです。
早いもので包括便り「たれゆえそう」が第10号を迎えました。コロナ禍での生活が
続き、マスクは顔の一部にすらなり、どのお店でもアルコールをみかけるようになり
ました。以前は特別だったことが日常となっています。コロナ禍に加え不安定な世界
情勢など着目すべき点は多々ある今日この頃ですが、こんな時だからこそ、誰故草
の花言葉である「いい便り」を皆様にお届けできればと思っています。

さて、皆様を「よろず相談所」としてお迎えする地域包括支援センター事務所が
リニューアルオープンしました。感染症対策のご紹介も兼ねた地域包括職員による
ご案内をご覧ください。



NEW リニューアルオープン!!

事務所は
この建物の
1Fです！

玄関：手の消毒も忘れずに！

受付：検温後の用紙にご記入を。

パーテーションあり！

ここが相談室です！

ロビー：こちらでお待ちください。

Check! の他にも相談後にはアルコール消毒をするなど感染対策をしています。
安心してご相談にお越しくください。

【お問い合わせ先】
広島市瀬野川・船越地域包括支援センター
住所：広島市安芸区中野三丁目9-5
電話番号：082-893-1839
FAX：082-893-1866
E-mail：se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp



ちょっと待って！ それって詐欺かも！？

地域包括には広島市内で発生する消費者被害の情報が日々入ってきます。実際に広島市内で起きた消費者被害についてご紹介いたします。



事例1：「老人ホーム入居権」詐欺！！

「老人ホームの名義を貸してほしい」などの電話あり。さらに別の社員や国税庁職員をかたる男から「名義貸しは違反。修正変更のお金が必要」と電話があり、現金を宅配便で送りだまし取られる。

▶▶「困っている他の方に権利を譲りたい。」と親切心につけ込むケース、ありもしない老人ホームの入居権を購入させるケース等あり！ご注意ください！！

事例2：キャッシュカード詐欺！！

大手百貨店や警察になりすまし「あなたのキャッシュカードが不正に使われています」「キャッシュカードを新しく作り変える必要がある」と電話がかかる。後に実際に家に来てキャッシュカードをだまし取られる。

▶▶ キャッシュカードは絶対に渡さない！！
▶▶ 暗証番号は絶対に教えない！！

▶▶ クレジットカードでも同様の被害多発！！

★不安に思った場合やトラブルになった場合は
消費者ホットライン **188** にご相談を！



高齢者向けの防犯冊子「あなたを犯罪から守る防犯の手引き」の紹介

家の電話の近くにおいて、いざというときに活用ください。

相談・要望は各窓口へ

(**海田**) 警察署 住所地を受け持つ警察署の電話番号を記載してください。
(**082**) - 820 - 0110

●警察安全相談電話 (082) 228-9110 プッシュ回線#9110

●悪質商法相談電話 (082) 221-4194

【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
祝休日、12月29日～1月3日及び上記以外の時間は、担当者以外が対応する場合があります。

●広島県生活センター (082) 223-6111

【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、12/29～1/3を除く。)

●消費者ホットライン (局番なし) 188 (身近な消費生活相談窓口を案内)

あなたを犯罪から守る防犯の手引き

事件・事故は「110番」
110番通報をすると、係員が
○「事件ですか？事故ですか？」
○「いつ、どこでありましたか？」
○「犯人の人数、特徴、逃走方法や方向は？」
などと順番に質問しますので
あわてず・落ち着いて・ゆくりと話をしてください。
※聴覚・言語などが不自由な方の場合※
ファックス110番 0120-110-842
メール110番 hiroshima-police@beetle.ocn.ne.jp

相談・要望は各窓口へ

() 警察署 住所地を受け持つ警察署の電話番号を記載してください。
() - 0110

●警察安全相談電話 (082) 228-9110 プッシュ回線#9110

●悪質商法相談電話 (082) 221-4194

【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
祝休日、12月29日～1月3日及び上記以外の時間は、担当者以外が対応する場合があります。

●広島県生活センター (082) 223-6111

【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、12/29～1/3を除く。)

●消費者ホットライン (局番なし) 188 (身近な消費生活相談窓口を案内)

(公社)広島県防犯連合会・広島県警察

広島県警察本部生活安全総務課、公益社団法人広島県防犯連合会が協働作成。県内の警察署で配布しています。瀬野川・船越地域包括支援センターにも置いてあります。お問い合わせください。

ちょっとした気にかかけ合いが安心につながる！

コロナ禍で人と交流しにくい状況が長く続いています。自分のことを見守ってくれる・気軽に相談できる人が近くにいることは大きな安心につながります。身近に人がいることや誰かに相談することで、消費者被害や悪徳商法を防ぐ事もできます。コロナ禍で形は変わっても、ちょっとした気にかかけ合いを絶やさないことが大切です。多くの方が日頃何気なく行っていることを、これからも続けていただければと思います。

コロナ禍でできる気にかかけ合いの一例

対面での会話は、マスクをつけて距離を保っていただければと思います。



出会った時に挨拶やお話をする



電話やインターフォン越しに話をする



電気がついたり消えたりしているかな？

雨戸が閉めっぱなしになっていないかな？

洗濯物が干してあるかな？

郵便物がたまっていないかな？

電動車いすやシルバーカーの位置が変わっているかな？

ウォーキングやペットの散歩中に見守りも♪



気がかりなことがありましたら、
地域包括支援センター（65歳以上の方の総合相談窓口）等にご連絡・ご相談ください。

ウォーキングのすゝめ

ウォーキングには、筋力アップ・生活習慣病予防・脳の活性化・リラックス効果等、様々な効果があります。健康ウォーキングと見守りウォーキングを合わせて、心も体も地域もますます元気にはしませんか？

ウォーキング前にチェック

☆一つでも当てはまる場合は、運動を見合わせてください。

- 心拍数が1分間に100以上ある
- 血圧が普段より高い
- 動悸、息切れがする
- めまいがしたり、足元がふらつく
- 風邪の症状がある
- 吐き気やむかつきがある
- 下痢などでおなかの調子が悪い
- よく眠れなかった、食欲がない

目線は前に

肩の力を抜く

腕を大きく振る

踵からついて、つま先で地面を蹴るようにする

歩幅はいつもより少し大きめに



おなかに力を入れて、背筋を伸ばす

1日のウォーキングの目安
6000～8000歩

※膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症などの持病がある方は、運動を始める前に主治医と必ず相談してください。