



# 大空通信

春号 令和5年4月

高齢者相談センター大空

三原市下北方1丁目6番5号

0848-86-2450



春です！  
令和5年度  
スタート  
です！

船木の桜並木

## 春、桜の季節になりました。

2023年も4月を迎え、令和5年度がスタートしました。今年度も高齢者相談センター大空は、地域のご高齢の皆様やそのご家族が健康で、楽しく、安心して暮らせる地域作りを目指してまいります。



## ご家族や地域とのつながりを持ちましょう。

水害や新型コロナウイルスなどの影響もあり、年々ご家族やご近所と繋がる回数が少なくなっているのではないのでしょうか？昨今は「終活」という言葉が出てきたりしています。この先もどんな災害や感染症などが起こるかわかりません。今からご家族やご近所とのつながりをしっかりと持っておきいざという時に備えましょう。





# 活動報告



高齢者相談センター大空では、総合相談業務に加え、出前講座、認知症サポーター養成講座、認知症カフェ、ケアマネカフェなどの活動も実施しております。

## 出前講座



フレイル予防のお話や計算しながら足を動かす脳トレ、新聞を使ってのパズル等笑い溢れる講座を実施しました。令和5年度も地域のサロンへお邪魔しますので是非、ご連絡ください。

## 認知症カフェ



お気楽カフェでは、2月にさくらモンデックスの干川先生にお越しいただき、自分で出来るセルフマッサージを体験しました。3月には今年度を振り返り、次年度の計画を皆さんと考えました。令和5年度も屋外行事や季節ごとのイベントなどを企画していきます。

## 認知症サポーター養成講座

養成講座を開催しました。認知症を理解し、認知症の人と家族を暖かく見守り、声掛けやちょっとした手助けが出来れば、認知症になっても住み慣れた地域で生活出来ます。あなたもサポーターになりませんか？



## ケアマネカフェ

地域のケアマネさんが集まり、事例検討会や勉強会を行いました。ケアマネさんも頑張っています。



## これから手帳を活用しましょう

高齢期を迎え、これからも自分らしく自立した暮らしを続ける為に「今のわたし」について書き留める「これから手帳」が出来ました。詳しくは高齢者相談センターへお問い合わせください。



## 虐待？と思ったら通報を！

ご近所の高齢者宅から大声で怒鳴るような声が聞こえる、最近姿を見ない、元気がない、痩せてきている、など「虐待？」と感じたら迷うことなくすぐに高齢者相談センターへご相談ください。虐待には通報義務があります。

## 詐欺被害にご注意ください。

3月頃より市内で「市職員」や「銀行員」を名乗る人物から「医療費の還付金がある、キャッシュカードを持って銀行ATMへ」という電話が多発しています。これは「還付金詐欺」という手口です。決して騙されないよう一人で判断せず、一度ご家族などに相談してから判断しましょう。