

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和2年6月15日発行 第28号  
編集責任者:蒲生

色とりどりのアジサイの花が美しい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6中学校区)にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするための、上田市から委託を受けた相談センターです。**身近な相談窓口**としてご活用ください。

## 川西地域包括支援センター移転のお知らせ！



令和2年5月18日(月)より  
『社会福祉法人上田しいのみ会  
介護・福祉相談センターかわにし』内に  
移転しました。

場所はデリシア川西店様の隣(旧八十二銀行川西支店)です。お買い物ついでに、お気軽にお立ち寄りください。

**※電話番号は以前と変更ありません。**

**Tel26-1172**

相談日:月曜日～金曜日 定休日:土日祝  
時間:8時30分～17時15分

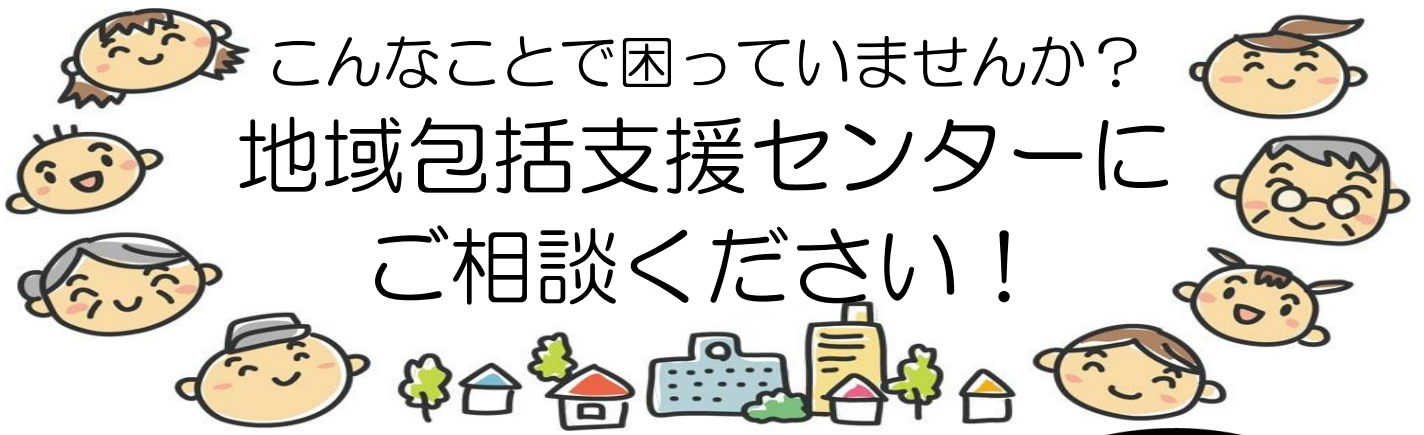
\*電話相談は24時間年中無休で受け付けています(相談時間外は転送電話での対応となります)。  
\*相談は無料です。\*秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター  
上田市小泉 769 番地 3 電話:26-1172



←ホームページ  
フェイスブック→





こんなことで困っていませんか？  
**地域包括支援センターに  
 ご相談ください！**

・今まで自分で出来ていたことが、出来なくなってきた。  
 ・もの忘れが心配。

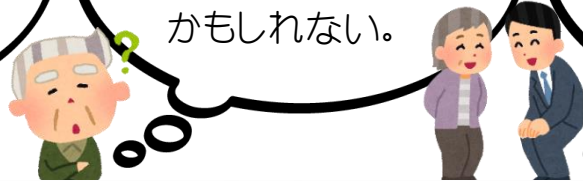
・足腰が弱くなってきた。寝たきりにならないように介護予防がしたい。

・介護保険の認定を受けたい。介護保険のサービスを利用したい。

・ひとり暮らし、高齢者だけで暮らしているので、今後の生活が不安。

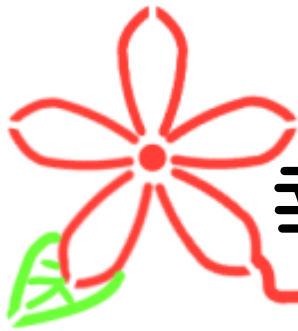
・お金の管理が難しくなってきた。  
 ・特殊詐欺にあったかもしれない。

・近所に、家族から虐待を受けているかもしれない人がいる。



社会福祉法人 上田しいのみ会  
 介護・福祉相談センター **かわにし**

**川西地域包括支援センター**  
 上田市小泉 769-3 TEL 0268 26-1172  
 (旧八十二銀行川西支店跡)  
 (社会福祉法人 上田しいのみ会  
 介護・福祉相談センター かわにし内)



# コロナ自粛によるイライラや不安感、ストレス… 幸せホルモンで解消しませんか？



落ち着いてきたとはいえ、まだまだ油断できない新型コロナウイルスの感染予防。  
地区での集まりが中止になってしまったり、お友達とのお茶飲み会を行なうことにも気を使ったり、離れたところにいる家族との交流も制限されたり…  
今、コロナ自粛によって社会的孤立状態になってしまいう高齢者が増えています。  
“高齢者の孤立”は健康を害したり、認知症の発症率を高める可能性があります。

## 幸せホルモンって何だろう？

幸せホルモン(オキシトシン)は親しい人と触れ合った時などに脳から分泌されるホルモンで、痛みや不安の軽減、認知症状が和らぐなどの効果が認められています。  
また、直接的な触れ合いは行なえなくても、電話などで家族や親しい人の声を聴くだけで、この幸せホルモンが分泌されることが分かっています。



幸せホルモン分泌中！！

幸せホルモン分泌中！！

イコール



## ラジオ体操で身体を動かして 心も身体もリフレッシュ！

現在川西有線放送様の協力を得て、毎朝 8 時 30 分から『ラジオ体操第一』を放送しています。毎日の生活リズム作りに、ぜひご活用ください！



## 【新入職員紹介】

ご縁をいただき、センターの一員となりました。6 月から、皆様の地域で『高齢者世帯・おひとり暮らし台帳』を提出していただいているお宅への訪問を担当させていただきます。しばらくはマスク姿となりますが、安心してお話いただけるような雰囲気大切に伺いたします。これからどうぞよろしくお願いたします。

ひだいゆか  
比田井友香



# 注意 新型コロナウイルスに便乗した 特殊詐欺にご用心！

新型コロナウイルス感染予防で自宅にいる高齢者を狙った、特殊詐欺が急増しています。『自宅にいる』と目星を付けられると、詐欺グループに狙われやすくなります。

**今、あなたの大切な財産が狙われています！！**



## 実際にあった手口

### 手口①:キャッシュカードをだまし取る

警察官や金融機関の職員を名乗って電話をかけてくる。「あなたのキャッシュカードが悪用されている。暗証番号を変えるためにカードを預かる。」などと言い、キャッシュカードと暗証番号をだまし取る。

### 手口②:新型コロナウイルスや給付金を口実に使う

- ・「役場へ行かなくても定額給付金の申請が出来る。手続きをするためには下記のアドレスにアクセスすること」とメールが来る。
- ・「保健所だが、あなたに新型コロナウイルス感染の疑いがある。検査を受けるために検査費を振り込んで欲しい」。 など

今後も、新型コロナウイルスに関する政策などを騙った新たな手口が出てくる可能性があります。

- 『マスク』・『新型コロナウイルス』・『定額給付金』などを口実に個人情報を聴かれた場合はご用心！
- 『行政から委託されて来た。』など、不審に思ったらきっぱりと断り、お金を渡したり個人情報を伝えないようにしましょう。

少しでも『おかしい』と感じたら…

警察(110番) 上田市消費生活センター(Tel 75-2535)  
川西地域包括支援センター(Tel 26-1172)