

福祉委員

No.72
令和5年
3月号

だより

上宇部地区福祉委員会です

福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願ひします。

事務局：上宇部ふれあいセンター 21-1473



宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

心のお手入れ忘れていませんか？

高齢者の心の変化の要因

あてはまるもの、
ありませんか？

喪失体験

配偶者や親友、ペット
などとの別れ

役割の喪失・社会的孤立

定年退職
子どもの独立

住環境などの変化

転居や同居
施設入所

病気・身体機能の低下

入院、長期治療
物忘れ
疲れがとれない

慢性的なストレス

家族の介護 気力の低下
人間関係のトラブル 経済的問題

心を元気にするヒント

1日3回しっかり食べる

- ・バランスのよい食事。
- ・家族や友人と食卓を囲む。

趣味や運動を楽しむ

- ・「やりたい」と思うことを楽しむ。
歌や家庭菜園、旅行など
- ・昔の趣味を再開する。

外に出る機会を増やす

- ・太陽の光を浴び、身体を動かす。
- ・会話や趣味を楽しむ仲間を持つ。



たくさん笑う

ストレス解消 リラックス効果
免疫力の向上



しっかり休む

- ・ゆっくりお風呂に入る。
- ・ストレッチでリラックス。



相談先

宇部市保健センター

TEL 0836-31-1777

FAX 0836-35-6533

山口県宇部健康福祉センター TEL 0836-31-3200

抱え込まず、誰かに相談することも大切です。

情報

「老人ホーム入居権」を譲ってほしいという詐欺電話に注意!



「有料老人ホームや介護施設などに入居する権利を譲ってほしい」という詐欺の電話に関する相談が急増して、国民生活センターから注意喚起がされているよ。

高齢者を狙った劇場型勧誘再び!?

2022年12月

「老人ホーム入居権」を譲ってほしいという詐欺電話に注意!

気をつけて!

「入居権」を譲ってほしいという電話

は詐欺です!

不審な電話に出ると... さまざまな人物が登場し、お金を支払わせようとしてきます。



▲ 例えこんなことを言ってくる!



- ☒ あなたは老人ホームに入居できる権利を持っている。権利が不要なら他の人に譲って。
- ☒ 権利を譲るためにお金を振り込む必要がある。
- ☒ あなたの名義で申し込みをするので一度あなたがお金を支払う必要がある。
- ☒ 名義貸しは罪に問われる。
- ☒ 警察に相談すると大変なことになる。

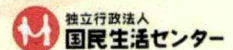
トラブルに遭わないためのポイント

- 留守番電話機能や発信者番号通知を活用して心当たりのない電話に出ない!
- 絶対にお金は払わない!



周囲の方へ

高齢者の消費者トラブルを防ぐには周囲の方の見守りが必要です。異変に気づいたら警察や消費生活センターに相談を!



少しでも「あやしい」と思ったら

警察(110番または宇部警察署 22-0110)または消費生活センター(局番なし 188 または 34-8157)へ通報(相談)してください。



脳トレおまけ

♪「木へん」の漢字の読み方を考えてみましょう♪

- ① 梅 ② 橘 ③ 桐 ④ 椰 ⑤ 梯 ⑥ 梓
- () () () () () ()

答え:①うめ ②たちばな ③きり ④やし ⑤はしご ⑥あずさ

発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba