



# 地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎  
地域包括支援センター  
住所：宮前区犬蔵 2-25-9  
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

## 『送りつけ商法』にご注意ください!



注文した覚えのない商品が送られてきて、払込用紙も入っていた。受け取って開封しまったので、お金を払わないといけないのでしょうか??

勧誘電話が何度もしつこく掛かってきた。断ったにも関わらず、後日その事業者が発送した商品の不在連絡票がポストに入っていた。



- 家族がいる場合は、まずは注文していないかどうか確認してみましょう。
- 一方的に送りつけられた商品は、直ちに処分が可能です。
- 受取や開封をしても、支払いの必要はありません。
- 支払いをしてしまった場合は、消費者ホットライン「188」へ相談してみましょう ☎

身に覚えのない商品や断った商品が送りつけられる、いわゆる「送りつけ商法」詐欺です。法改正により、一方的に送られてきた商品は直ちに処分することができるようになりました。代金を支払わないよう十分ご注意ください。万が一支払ってしまった場合も取り戻せる場合がありますので、消費者ホットライン「188」へ電話をして相談しましょう。

## 家族介護者の会

1月13日、現在ご家族の介護をされている方・介護を経験された方にお集まりいただきました。今回は3名の方が新たに参加され、それぞれの自己紹介と、近況についてお話しいただきました。“元気だった頃の姿を知っているからこそ今の状況を受け入れることが難しい”という家族としての気持ちの葛藤を共有されていました。

日時：毎月第2木曜日 10:00~11:30  
場所：ふれあいスペース宮前（宮前区土橋 3-1-6）  
※施設の利用状況や感染状況により変更・中止となる場合がありますので、ご参加前にレストア包括へご連絡ください。



## がん経験者の集い



がん経験者が気軽に集い、寄り添える場所があるといい。そんな思いに、元民生委員の方が、「うちの自宅を使って」と応えてくださり、12月22日、『がん経験者の集い』を行いました。クリスマスの装飾がさりげなくされたご自宅は、とても暖かな雰囲気、不安な気持ちや戸惑いにどうやって向き合ってきたか、そのような会話も、明るく穏やかに弾んでいました。『がん経験者の集い』は、「ちょっと話してみたい」そのようなご要望があった時に不定期で開催します。ご興味がある方は、お気軽に包括へご連絡ください。

## アタマとからだの健康イベント

土橋会館にて、川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室主催『アタマとカラダの健康イベント』が2回シリーズで開催



されました。第1回は7月29日「軽度認知症 MCI を知ろう」、第2回は1月27日「買い物で脳活」でした。タブレット端末を使いながらゲーム感覚で簡単な認知症のテストや、体を動かしながらの脳トレを行いました。来年度も開催を予定していますので、ぜひご参加いただけたらと思います。皆様のご参加をお待ちしております!

## 認知症サポーター養成講座のご案内

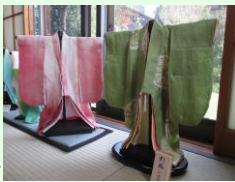
認知症の方が住み慣れた地域で暮らし続けるために温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。今回は、認知症専門医で土橋カフェにもご参加いただいていた高橋正彦先生に講師としてお越しいただく予定です。土橋地域での開催となりますが、居住地に関係なくどなたでも参加が可能です。お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：3月30日（水）13:30 開始  
場所：土橋会館（宮前区土橋 2-13-2）  
講師：たかはしメモリークリニック・高橋正彦先生

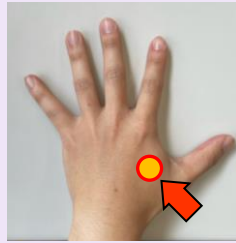


## ✨ 一点一点に思いを込めて…

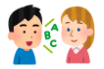
洋裁和裁、書道にお花、ご趣味を生かした作品をご自宅で展示されている方のところへ伺いました。50cmサイズにリメイクされた着物は、実物をそのまま縮小したかのような精巧な作り。一点一点にこめられた思いを伺うと、心豊かに穏やかに過ごされているご様子が伝わり、心から感動した作品展でした。



## 手のツボマッサージをご紹介します



「合谷（ごうこく）」は親指と人差し指の骨が交差する場所の前にあります。人差し指側に押すと多くの方が痛みを感じるそうです。合谷は頭痛、眼精疲労、肩こり、風邪予防、歯痛、胃腸の調節、精神安定などに効果があるとされ、まさに“万能のツボ”！！血流が活発になることが分かっており、脳にも刺激が伝わりやすいそうです。調子の悪さを感じたら、反対の手の親指を使って合谷を刺激してマッサージしてみてください。



## 英語deCafe

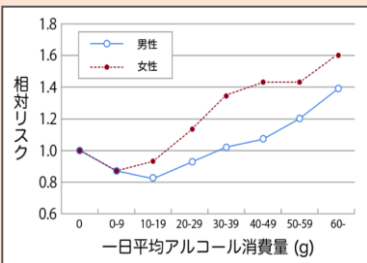
1月の英語 deCafe は4名の方が参加されました。各々の今年の目標やコロナの感染状況、地域活動の状況等についての話題で盛り上がりました。会場の都合で2月はお休みとなりました。再開が待ち遠しいですね。



## アルコール依存症について



「酒は百薬の長」と言われていますが、その量を知っていますか？厚生労働省の指標では適度な飲酒は1日



平均 純アルコール 20g 以下（ビール中瓶1本または日本酒1合）です。また、女性や高齢者は男性の1/2～1/3程度が適切とも言われており、上の表の通り男性より女性の方がアルコール摂取による死亡率は高いそうです。摂取量が増えると脳萎縮・癌・うつ等の様々な健康障害を引き起こします。もしも飲酒コントロールを失ってしまったら…。効果的な治療のひとつに、お酒以外の楽しみへアプローチをしていく方法があります。皆様におかれましては、日頃より趣味、地域活動への参加、人との交流の場を持つことで、自分らしい暮らしをエンジョイしていただけたらと思います。

表：厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

予告

メンズ

## Men's 介護者教室（男性介護者の会）

男性介護者向けの拠り所『Men's（メンズ）介護者教室』を開設予定です。奥様やご両親との関わりの中で接し方に迷われている、同じ悩みを抱えている人の話を聞いてみたい、話を共有したいという方にご参加いただけたらと考えています。話を聞いたり話したりすることで、気が付くことや気持ちが楽になることもあります。あなたのお話を聞くことで前向きになれる方もいらっしゃるかもしれません。ぜひご参加ください。予約は不要です。

【開催予定】日時：土曜日 10:00～11:30（月1回を予定）



会場：ふれあいスペース宮前（宮前区土橋3-1-6）

\*開催日が決まりましたらお知らせいたします\*



## 設置法人が「医療法人三星会」に変わりました

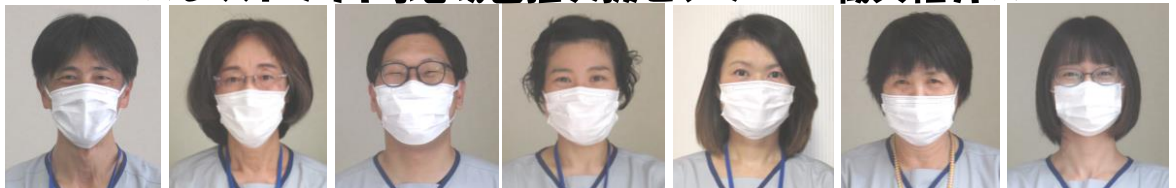
レストア川崎地域包括支援センターの設置法人『医療法人花咲会』が、吸収合併により令和4年2月1日付けで『医療法人三星会』に変更となりました。法人は変わりましたが、皆様に提供するサービス内容や職員に変更はございません。今後とも宜しくお願い致します。

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

レストア川崎地域包括支援センター  
犬蔵2-25-9

## ★レストア川崎地域包括支援センター 職員紹介★



内山  
(主任ケアマネ)

明石  
(看護師)

小泉  
(社会福祉士)

嶋  
(保健師)

岩田  
(社会福祉士)

永野  
(地域支援)

南波  
(事務)

Facebookにて、地域活動などの情報を配信中！

レストア川崎地域包括支援センター