

カルガモ通信

令和7年度夏号

庭先に咲く朝顔に涼を感じる季節となりましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか。水分補給や塩分補給、生活リズムを整えるなど、夏の体調管理には十分気をつけましょう。

包括支援センターではこれからもカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いたします。



特殊詐欺被害から身を守る! スマホ講座

注目!

次から次へと新しいタイプの詐欺犯罪が出てきていますが、その中でもスマホを介した特殊詐欺が急増しています。知らない番号からの着信には出ないという方も多いですが、実在の警察署の番号からかかっているように見せかける手口も出てきていて、どんどん対策が難しくなっています。自分は大丈夫と本当に言えますか?

包括支援センター潮見・久枝では、スマホの基本的な操作方法とともに、詐欺被害防止のためにできる設定の変更や便利な機能を知っていただくスマホ講座を開催しました。参加者からは、「つい最近宮城県警と名乗る電話があった。」というタイムリーなお話も飛び出し、他の参加者と体験を共有していただきました。

以前からスマホを使ってもややこしいことは覚えられない、そんな方でも簡単にできる対策を教えてくださいました。



次々質問が出て大盛況でした!



ポイント

- 変な画面になって戻り方が分からなければ一度電源自体を切ってしまう。
- 怪しい電話に出ってしまったら折り返し先の番号や担当者名を確認して一旦電話を切り、家族や警察へ相談。
- 知らない番号からの電話には最初から出ないのが一番。



マイナンバーカードやマイナポータルの話も

受講後のアンケートでは「また参加したい」という声を多くいただき、改めてニーズがあると感じました。



次回防災におけるスマホの活用についての講座を開催予定! 詳細は回覧板でお知らせします♪

裏面も見てね♡





『通いの場』って、どうして必要だと思いますか？厚生労働省はこう言っています。「通いの場が身近な場所にあることで、地域の支え合いの仕組みが醸成され、孤独・孤立予防にも寄与します。また、住民同士のつながりができることで防災・防犯の意識が高まり、地域の安心・安全にもつながります。」と。

通いの場がなくならないように、一人でも参加する住民の方が増えるように、包括支援センターでは地域のサロンのみなさんと共同で、今年も通いの場を開催しています。

今回は管理栄養士の先生のお話や、ベジミルでの野菜摂取度の測定で大盛り上がり♪でした。またおじゃましたいと思います。



暑さに負けない！生活習慣を

気温や湿度の確認を「習慣」に



体感ではなく実際に確認。週間予報を見て外出の予定を立てましょう。

外気温と室温の差は「5℃以内」が目安



気温差が大きい屋内外の出入りが頻回だと体調を崩しやすいので注意しましょう。

こまめに水分摂取



起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むのがおすすめです。

今年度入職した、包括支援センターの新しい仲間をご紹介します。

あたらしい職員のご紹介

保健師
徳永 実佑

社会福祉士
戸田 かおり

社会福祉士
久門 弘憲

介護支援専門員
上田 育代

介護支援専門員
宮本 誠

よろしくお願
い
します！



Instagram



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中！

松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com

