いきいき通信　第２号

中川町地域包括支援センター

令和７年９月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

　暑かった夏も過ぎ、虫の声に秋を感じます。まだまだ屋外での活動はもちろん、読書や芸術活動を楽しむのにも良い季節です。いきいき教室・貯筋体操教室では、生活に役立つ情報・豆知識や体力づくりをみんなで楽しみながら行っています。お気軽にご参加ください。

これからのスケジュール

９月

12 日（金）貯筋体操教室（保健ｾﾝﾀｰ）

30 日（火）いきいき教室（寿の家）
「町の防災について
～防災力アップ講座～」

１０月

6 日（月）オレンジカフェ（保健ｾﾝﾀｰ）
7 日（火）認知症サポーター養成講座
（4 区町内会対象）
16 日（木）貯筋体操教室（4 区会館）
17 日（金）貯筋体操教室（保健ｾﾝﾀｰ）

１１月

21 日（金）貯筋体操教室（5 区会館）
貯筋体操教室（保健ｾﾝﾀｰ）

27 日（木）いきいき教室（寿の家）
「フレイル予防で
健康長寿！」

オレンジカフェ

認知症や介護に関する情報交換、相談ができる場です。お茶を飲みながら、お話しませんか？誰でも参加でOK です。会場は保健センターです。気軽にお立ち寄りください！

脳年齢測定・ストレスチェックコーナーもあります！

いきいき教室★活動報告

5/15　第１回『健康づくりで QOL 向上！～体の痛みの予防・改善～』

　又村理学療法士から痛みの予防・改善についてお話をいただきました。日本では約５人に１人が痛みを抱えている現状があるそうです。痛みの原因は様々ですが、「睡眠不足」や「動かなさすぎ」も要注意！とのこと。
　睡眠の質と量が低下するとケガをしやすくなるため、睡眠をしっかりとることは体づくりにとても大切と話されていました。また、又村先生より一人一人に今自分が持っている痛みについてアドバイスをいただくことができ、参加者にとって有意義な時間となりました。講話後は、脳トレにチャレンジ！クイズや指の体操をしました。

6/24　第２回『中川町における福祉サービスについて』

生活支援コーディネーターの椿本寿美さんから、中川町で利用できるサービスの種類や対象、利用までの流れなどわかりやすく教えていただきました。
　元気な時は福祉や介護サービスの利用について考えることは少ないかもしれません。参加者からは、「自分や家族のいざというときのために知っておくのは大切だと思った。」「なるべく元気でいたいから、脳ドックなどあったらいいな」などたくさんの質問や感想が出されていました。

DVDに合わせてみんなで体操もしました♪→

7/16　第３回『スラックレール体験・コグニサイズ』

　なかがわスポーツくらぶにご協力をいただき、頭を使いながら体を動かす「コーディネーショントレーニング」と「コグニサイズ」、かまぼこ状のやわらかいポールの上を歩いてバランスを整える「スラックレール」などの運動を体験しました。
　スラックレール上を歩く前と歩いた後では体幹の強さが全然違い、ふらつきが改善するなど不思議な体験を味わいました。
　心地よい汗をかきながら、心も体もスッキリ。運動の大切さを改めて感じました。

8/18　多世代交流事業　はづき会
～老いも若きもみんなでリトミック♫～

　この事業は、誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指して世代を超えた交流の場をつくることにより、思いやりのこころを育み、住民相互の見守りや助け合い広がることを目的に行っています。
　今回はリトミック講師　田村翔子さんをお招きし、幼児センターのキリン組さん 12 名、デイサービスセンターの利用者さん 10 名、一般の参加者さん 8 名とそれぞれの職員の合計 42 名で一緒に音やリズムに合わせて体を動かす『リトミック』を体験しました。
　童謡の「ちょうちょ」、「しゃぼん玉」、「海」など懐かしのメロディにあわせて、口ずさんだり、リズムをとったり、幼児と高齢者で協力して大きなシャボン玉や波を表現したり・・あっという間の 1 時間、みんな笑顔で交流を楽しみました。

☚おばあちゃんと一緒にスカーフで波を作りました♪

3 人で手をつなぐと、大きな大きなしゃぼん玉ができました！☛

町内の在宅福祉サービスの紹介

利用を希望する方は住民課社会福祉係または町地域包括支援センターまでご連絡ください。　TEL 01656-7-2813

＜配食サービス＞

　調理が困難な高齢者等を対象に、自宅に夕食をお届けし、安否確認を行うサービスです。

◆利用可能日
　毎週月曜～金曜日
（祝祭日除く）
◆利用料
　1 食 350 円

気をつけて！悪質商法と契約トラブル

しまった！困った！と思ったらすぐに相談を‼

【悪質商法の手口】

点検商法

「無料で点検をしています」などと言って家を訪問し、点検後に「このままだと危険」と不安をあおって高額な商品や工事の契約をせまります。

● ここに注意 ●

訪問販売で社名や販売目的を告げないことは法律違反です。その場ですぐ契約をせまる業者は要注意！

送りつけ商法

健康食品など注文した覚えがない商品を「購入した」と言って突然送り付けられ、代金を支払うよう請求書や振込用紙が荷物に同梱されていたりするものです。

● ここに注意 ●

身に覚えがない宅配物は開封せずに受け取りを拒否しましょう。万が一受け取ってしまった場合でも代金を支払う義務はありません。

振り込め詐欺

突然ハガキで「未払いがある」「訴訟を起こされた」と通知され電話をすると「裁判取り下げ費用」などと言って数十万円を請求する。

● ここに注意 ●

裁判所からの通知がハガキで届くことはありません！身に覚えのない請求は無視すること。警察が示談金を要求することはありません！自分だけで判断せず家族に確認すること。

クーリングオフ

訪問販売など法律で定められた特定の取引について、一度契約した場合でも、一定期間は自由に契約を解除することを認めるもの。

だまされやすさ 心理チェック！

- □ 自分の周りに悪い人はいないと思う
- □ 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- □ たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- □ 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- □ 有名人や肩書きのある人の言う事はつい信用してしまう
- □ 人からすすめられると断れない方だ
- □ 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- □ 実際、身近に相談できる人があまりいない
- □ しっかり者だと思われたい

困った時の相談先

- 消費者ホットライン　１８８（局番なし）
- 警察相談専用電話　＃９１１０（全国共通短縮ダイヤル）
- 北海道立消費者センター相談専用電話　050-7505-0999

中川町地域包括支援センター　01656-7-2813

（役場窓口時間外）090-5987-5038