

「塚田地区地域ケア会議構成団体」と 「塚田の会」の交流会

令和5年6月15日に塚田地区でさまざまな福祉活動を実施する「地域ケア会議構成団体」（民生児童委員協議会、地区社会福祉協議会など）と、介護保険事業者やケアマネジャーが集まる「塚田の会」が、互いの交流を目的に集まりました。船橋市地域包括ケア推進課内権利擁護サポートセンターの職員（社会福祉士）による成年後見等の講義や、グループワークでの意見交換を通して、顔の見える関係となり、塚田地区の連携を確認できました。



48名の方の出席がありました！



ひっかかるな！消費者被害④

「点検商法」に気をつけよう



「無料点検する」と訪問し、点検後に「このままでは危ない」と不安にさせて契約させる。

事例：「近くの家の屋根を直しているんだがお宅の家も**無料で点検**する」と言って点検後「このままでは大変だ。台風がきたら屋根が持たない」と言われその場で**高額な契約**をしてしまうことです

- 業者の話を鵜呑みにしない
- 急がされてもすぐに契約しない
- 家族や周囲の人に相談する

★訪問販売や電話勧誘で契約したら
⇒**クーリング・オフ**ができます。解約期限があるので気づいたら**一刻も早く相談してください。**

※困ったときは、最寄りの消費生活センターや塚田包括支援センター等へ相談しましょう！



消費者ホットライン 188
船橋市消費生活センター
（フェイスビル5階）
☎047-423-3006

夏バテの原因と対処法！



暑い日が続くと夏バテになる方が多いですが、体が重い、眠れない、肩こり、頭痛、胃腸の不調などの症状はないですか？

【夏バテの原因】

- 1. 水分不足** 室温が28℃以上にもかかわらず、冷房や扇風機を付けずに過ごしている方や、1日の水分が500ml以下の方は、注意が必要です。
- 2. 栄養不足** 暑くなると、ミネラル不足や自律神経の影響、冷たいものを頻回に摂取するようになるなどの理由で、胃腸の働きが悪くなります。また、食欲も落ち栄養不足になりやすいです。

【夏バテしないための生活習慣】



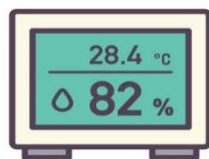
こまめに**水分補充**をしましょう。朝起きたら1杯の水分を飲むことを習慣にしましょう。



適度な運動を行いましょう。発汗し自律神経が活発になります。涼しい時間帯に日課として取り組んでください。



良い睡眠を取りましょう。夜間のエアコンの設定温度は28℃位の高めに設定し、風が直接あたらないようにしましょう。



定期的に室温チェックを行いましょう。温度調節を体感で判断するのではなく、目で見て数字として分かる室温計で判断するようにしましょう。



栄養のバランスのよい食事を摂りましょう。元気な体づくりの基本として、栄養バランスを意識した食事を摂りましょう。

地域ケア会議の定例報告

令和5年度 第1回定例会 (令和5年6月7日開催)

地域ケア会議構成員：塚田地区社会福祉協議会/塚田地区自治会連合会/塚田地区民生児童委員協議会/中央保健センター/生活支援コーディネーター/船橋歯科医師会/船橋総合病院/東武塚田クリニック在宅ケアセンター/船橋あさひ苑/つかだケアセンター爽やかな風/コスモス成年後見サポートセンター千葉県支部/行田団地自治会(順不同)/事務局(塚田地域包括支援センター)

1. 塚田地域包括支援センターの活動報告

- ①令和4年度の相談状況と地域活動の報告
- ②令和5年度の取り組みについて

2. 動画「赤川先生に聞いてみよう～高齢者虐待って、ナニ？」上映会と意見交換

→わかりやすい内容なので、ぜひ皆さまも、塚田地域包括支援センターのホームページ【講座情報】からご覧ください。

3. 令和5年度 地域ケア会議主体の講演会

「フレイル予防(加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態)」を令和6年2月に開催します。ご期待ください！

【予告】令和5年9月21日(木) 13時30分から『地域で見守り声かけ体験inイオンモール船橋』を開催します。高齢者に優しい声かけや対応と一緒に体験しませんか。



塚田地域包括支援センター

〒273-0042 船橋市前貝塚町565-11
塚田プラザ304

☎047-404-7221

相談専用ルーム
あります

受付 月曜日～金曜日 午前9～午後5時

ホームページ www.tsukada-houkatsu.itakura.or.jp

