

# 川元地域包括支援センター通信



令和2年  
第1号



## ごあいさつ



令和2年度の川元包括はこの5人体制となり、地域の高齢者の皆様の総合相談窓口として日々活動しております！

また、連日のように報道されております新型コロナウイルスにつきましては、皆様も不安な日々をお過ごしのことと思います。

川元包括ではマスクの着用、窓口へのアクリルパネルの設置、消毒等の対策を行いながら、皆様が安心して相談できる体制を整えています。

今後ともお気軽にご相談ください！

川元地域包括支援センター職員一同



## 事業所概要



- ・住所 秋田市川元開和町10-7  
シェラトン開和町103
- ・電話 853-5968
- ・FAX 853-5969
- ・営業日 月～金
- ・営業時間 8:30～17:00
- ・休業日 土・日・祝日

※ただし緊急時等に関しては24時間  
連絡可能な体制をとっております。

## 担当地域

川尻 川元 旭南  
茨島 卸町

## ホームページも開設しております！



川元包括では地域の皆さまにとってより身近で親しみやすい包括を目指し、ホームページを通じて日々の活動や地域の集まりの様子、暮らしに役立つ情報等について発信しております。随時更新しておりますので是非ご覧ください！

URL

[https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/196/&anchor\\_link=page196#page196](https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/196/&anchor_link=page196#page196)



# 認知症関連の相談が増えています



新型コロナウイルス感染症の予防のために、多くの方が人との交流や外出を自粛し、家に閉じこもりがちになってしまっているかと思います。そのせいか「久々に会った両親の言動が・・・」「最近近所の方の様子が・・・」といった認知症を疑われる相談が多くなっています。

ここでは**日本認知症予防学会**がおすすめしている3つの提言をご紹介します！先の見えない自粛生活とうまく向き合い、このコロナ禍を乗り越えていきましょう！

## ①1日30分以上の体を動かす運動をしましょう

例：3密を避けた散歩  
自宅でできる体操



## ②ご自分の好きな楽しいことを日課にしましょう

例：本を読む、絵を描く  
短歌・俳句、庭いじり



## ③ご家族や友人との会話を楽しみましょう

(ソーシャルディスタンスを保って)



引用「一般社団法人日本認知症予防学会」：<http://ninchishou.jp/publics/index/150/>

# 注意

## 悪質業者や詐欺に気を付けましょう！

茨島永寿会に参加させていただき、社会福祉士からは特殊詐欺防止に向けたお話をさせていただきました。

**新型コロナウイルス感染症**に便乗した詐欺や、悪質な買い取り業者による「**押し買い**」が市内でも横行しています。

自分は騙されやすい、詐欺にあうかもしれないと普段から警戒することで、自分の身を守りましょう！



予防・対策のキーワードは「**おれそうかもよ**（俺、そうかもよ）」です！

- お**・・・お金の話になったら詐欺を疑う（知人でも電話を切る）
- れ**・・・連絡しない（不審なメールやハガキの連絡先に電話しない）
- そう**・・・相談する（一人で決めない、家族や警察に相談する）
- か**・・・鍵をかける（強盗や空き巣に発展することもあります）
- も**・・・漏らさない（家族構成など個人情報をお教えない）
- よ**・・・欲張らない（必ず儲かる話は詐欺です）

