

ふれあい・いきいきサロン紹介

「池田長寿会ひだまりの会」

池田長寿会：鴻上 信能 会長

池田長寿会ひだまりサロンは、毎週火曜日にPPK体操を主体に、地域で安全・安心な生活をモットーに活動しています。3月12日(火)に高齢者安全教室を開催しました。高齢者18名の出席で、交通安全教育の一環として高齢者交通事故防止を目的として、交通安全協会船木支部に協力をお願いして、交通安全教室を実施しました。講師は、新居浜市危機管理課の担当者からの指導で、DVD鑑賞「65歳以上の交通安全教室」に続き、新居浜市内での7件の死亡事故の解析・原因・予防対策の説明を受けました。交通事故は自宅近くで起きています。

ヒヤリハットの活用『ヒヤットした一瞬を忘れるな』です。



『骨粗しょう症予防』について (愛媛新聞 より)

骨密度は20歳頃をピークに徐々に低下していきます。骨粗しょう症の予防にカルシウムをとることが大切ですが、私たちのカルシウム摂取量は男女合わせた平均で500mgとなっています。これは必要量の650~800mgに対して22~37%も少なく、将来骨粗しょう症になる可能性が高いというリスクがあります。

骨粗しょう症によるトラブルを防ぐ為に、
食事では…

- ① カルシウム (牛乳、乳製品、ヒジキ、小松菜、大豆製品など) を食べる。
- ② 骨の質を高めるタンパク質 (肉、魚、卵、乳製品、大豆製品) を食べる。
- ③ カルシウムの吸収を高めるビタミンDはキノコ類や魚に多く含まれます。
また、皮膚が紫外線に当たる (日光にあたる) 事で、体内でも合成されます。

体力関係では…

- ① 適度な運動・日光浴は必ず毎日心がける。
- ② 屋内の段差をなくし、手すりを各所に設置する。(玄関・廊下・風呂場・トイレ)
- ③ 部屋の片付けは早めに・確実にする。ちょっとした事でつまづく。
- ④ 風呂場での滑りに特に注意する。

※高齢者の転倒は、即入院に繋がる。

※高齢者は足、腰が弱る事を自覚して、予防・対策を!

ふなき社協だより

『おひなさま配食』

令和6年3月3日(日)に、75歳以上の独居高齢者230名の方を対象に、民生児童委員会からお赤飯とトラ焼をお届けしました。

今回が初めての新任民生委員さんに感想をお聞きしました。「お赤飯です。どうぞ召し上がって下さい」とお届けすると、皆さん笑顔で感謝して下さいました。皆さんからの感謝の言葉や、喜んでくれた気持ちに本当に嬉しかったです。

今回の行事で地域のつながりを強く感じました。



卒業生からのプレゼント

令和6年3月4日(月)に、船木小学校6年生の卒業プレゼント授与式がありました。卒業プレゼントはその後、民生児童委員の手で地域の独居高齢者にお届けしました。

毎年楽しみにされていて、今年は卓上のカレンダーで卒業生の心のこもったプレゼントだけに皆さんには大変喜んで頂けました。



2023年は県内の特殊詐欺被害総額が1億4790万円！

県警が2023年の県内特殊詐欺被害状況を公表しました。

前年より30件多い82件で、パソコンなどがウイルスに感染したと装って対策費用を要求するサポート詐欺が26件を占めており、同手口では初めて最多となりました。被害額は1億4790万円で、前年より491万円減りましたが、3年連続で1億円を超えました。

主要な手口別では、サポート詐欺を含めた架空料金請求詐欺50件（前年比27件増）、還付金詐欺16件(1件増)、預貯金詐欺10件(8件増)、おれおれ詐欺5件(3件減)でした。

被害者を年代別にみると、60歳以上が73%と高齢者が依然大半を占める一方、サポート詐欺増加に伴って、60歳未満が前年の6人から22人に急増しました。

また、情報受信手段は固定電話が4割弱と前年に続き最多ですが、携帯電話やメール・ショートメッセージサービス(SNS)が伸びているそうです。

県警は金融機関やコンビニとの水際対策により、23年は従業員の声掛けなどで被害を169件阻止できたと明らかにし、「こうした状況を踏まえ、犯人側が電子マネー購入先に家電量販店を指定するケースが多くなり、対策を進めている。」と述べています。

特殊詐欺の手口

こんな電話がかかってきたら、まず詐欺電話です。

- 保険料の払い戻しがあり、ATMで手続きができます。
- 保険料の払い戻しがある。利用している金融機関はどこか。
- あなたの携帯電話が不正利用されている。警察に電話を替わる。
- 昨年1年間の料金未払いが30万円くらいある。今日中に払わないのなら、東京に来なければならない。
- インターネットサイトの未納料金がある。利用がないとわかれば返金する。
- あなた名義の携帯電話で投資詐欺が行われている。あなたの口座から預かり口座に全額送り込んだ方がよい。
- パソコンがウイルスに感染している。買い直す必要があるので、補償金額を電子マネーで支払ってくれ。料金未払いで民事裁判になる。
- ゲーム料金の支払いが1年間されておらず、10万円支払わなければ裁判になる。
- 老人ホームの入居権が当たった。権利を譲れます。
- 介護保険の還付金があり、本日が期日です。
- 動画配信アプリ利用料が1年間未払いになっている。もし登録の事実がなければ95%を払い戻す。

『高齢者見守りは地域全体で』

社協船木校区の見守り活動は、民生児童委員16名、見守り推進員25名で、校区の高齢者65歳以上293名、75歳以上244名の見守り活動を実施しています。

現状は、コロナ過・インフルエンザ、個人情報問題や少子高齢化問題などに取り組んで活動していますが、上記のような諸問題や見守り推進員の高齢化もあり、理想とする見守り活動が充分ではないのか？と思われます。

昔の言葉に「向こう三軒両隣り」や「遠くの親戚より近くの他人」とよく言われていました。今こそ、高齢者の見守りは、地域全体で声を掛け合い、よい意味での情報交換を行い、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心・安全に暮らせるように見守りましょう。

皆様のご協力をお願い申し上げます。

独居高齢者見守り推進員 新体制のご報告

私たち推進員は『ふれあい』・『助け合い』・『支え合い』を目標に船木校区の独居高齢者の方々が安全・安心して住み慣れた地域住民と共に生活できるよう体制を作り、民生児童委員と連携を密に取り活動しています。

現在船木校区では、65歳以上の独居高齢者は293名、75歳以上の独居高齢者は244名、高齢者夫婦は100世帯、身体障がいのある方他4名、の見守り活動を、民生児童委員16名、見守り推進員25名で安否確認を行っています。

令和6年4月1日現在の新体制をご紹介します。

鴻上 久勝	関・長川	長野 葉子	元船木
安倍 正	道面	高嶋 正博	客谷
打越佳代子	長野	河野みどり	下池田
藤田 悦子	上池田	渡辺 京子	下池田
谷崎 玉樹	大久保	渡部 育子	高祖
宇野 豊	上原	合田 菊恵	高祖
伊藤 勝美	林下原	篠原 義友	高祖
廣澤 順子	林の端団地	星加 浩司	桧の端
鴻上 大介	旭	安藤 玲子	国領
吉武 禎子	元船木団地	神山 伊子	七宝台・みどりヶ丘
権藤 勉	元船木団地	小野 輝子	七宝台
永井 省三	市営団地	伴野 光吉	七宝台
神野 伸二	元船木		

旧任：高橋 貞義さん、星加 恵美子さん、高橋 美知子さん、宝利 正明さん、政岡 恵子さん、鴻上 千恵子さん、河野 良彦さん、寺田 真一さん、佐伯 博司さん

永年ありがとうございました。ご協力感謝申し上げます。