

～奥多摩町の地域包括支援センターに最近寄せられた相談～



- 地域包括支援センターは、介護の認定を受けていないと相談できないのですか？
- 介護の相談ではないのですが、聞いてもらえますか？

地域包括支援センターは『高齢者の総合相談窓口』です。介護の相談はもちろん大丈夫ですし、それ以外のご相談も受けております。気になることや、生活の困りごとなどございましたら、まずはお電話ください。何かアドバイスできることがあるかもしれません。



## アクセス



徒歩・・・JR 青梅線 奥多摩駅から約 20 分

バス・・・西東京バス 奥多摩駅から奥多摩湖方面行き 「病院前」 下車

車・・・センター前に駐車場があります

※センターに来ることが難しい場合は、電話相談や職員がご自宅におうかがいすることも可能です。

ひとりで悩むより  
まずはお気軽にご相談ください！



令和 3 年 8 月

# 地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

## だより

地域の仲間と介護予防！



やる気も元気もなかなか出せない…



生活の支えに介護サービスを！



ひとりで介護…誰か助けて…



相談相手が増えて安心！



近所のあの人心配だなあ…



ご相談なら私たち  
地域包括支援センターに  
おまかせください！



## 奥多摩町地域包括支援センター

# 0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

住所：奥多摩町氷川1111

(保健福祉センター内)



# ★認知症ケアパスを発行しました！

今年の4月に、『認知症あんしんガイド(認知症ケアパス)』というパンフレットを、65歳以上の方がいらっしゃるご家庭に配布しました。身近な人や、自分自身が、認知症になってしまった場合、どのような支援が必要になるかの目安になるものです。認知症で困った時、困る前から、みなさんに役立てていただきたいパンフレットです。



## 認知症地域支援推進員より

認知症の話をする、「まだ大丈夫」「そのうちお願いするわ」なんて声をよく聞きます。ですが、**気がついた時には大変な事に…**という場面にもよく出会います。

「まだ大丈夫」な今だからこそ、取り組めることがたくさんあります。**早めの予防**に取り組んでみませんか？

～予防のために心がけたいこと♪～

- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 人との交流(社会参加)

※他にも、ひとりひとりにあった予防方法があるので、気軽にご相談ください♪

# ★地域づくり担当 生活支援コーディネーターからの【OKUTAMA・いきいき news】 住民同士が教え合う『スマホ教室』開催！



6月30日(水) 第1回「スマホ教室」が開催されました。

この活動は、「身近にスマホの使い方を教えてくれる人がいないかな？」という声に応えた住民の方が「簡単な操作ぐらいなら住民同士の助け合いで教えられるのでは？」とOKUTAMA お太助隊(住民同士の助け合いを推進する協議体)と協働で企画・立案し開催したものです。

教える側も住民なので質問に答えられない時は「次までの宿題にさせてね！」とゆるーく和やかな雰囲気でした。今後も月1回程度の開催を予定しており、しばらくは試行錯誤しながら今後の活動方法についても検討していきたいとのことです。



※スマホの先生になっていただける方も**大募集中**です！

地域づくりの相談は…地域包括支援センターにお声掛けください！

# ～みなさんご注意ください～

## 台風や大雨などの災害に便乗する悪質業者に注意

奥多摩町は、古い家屋が多かったり、ここ数年、台風や大雨の被害が発生していたりします。心配なことがあっても、すぐに近所に相談できない高齢者をねらって、言葉たくみに悪質な業者が出入りする可能性は十分にあります。地域の皆さんの気づきやちょっとした声掛けが、悪質業者から地域を守るにつながります。

### 要注意エピソード

※独立行政法人国民生活センターHP 参考

- 屋根の無料点検をしてくれると言った業者が「**このまま放置すると雨漏りしますよ。**」と言ってきて、**高額な契約**を持ちかけてきた。
- 台風で自宅の屋根が実際に壊れ、見積りもりのつもりで業者を呼んだら**作業を始めてしまい、高額な作業料金**を提示された。
- **しつこく訪問**され、屋根の吹き替え工事契約を迫られた。



● トラブルに巻き込まれてしまった時は…

消費者ホットライン⇒☎ 188  
警察の相談窓口⇒☎ #9110

● トラブルに巻き込まれてしまったのではないかと不安を感じた時は…

奥多摩町観光産業課⇒☎ 83-2295  
地域包括支援センター

## 家庭内でのイライラやトラブルに注意

一緒にいる時間が増え、家族に対してイライラすることも増えてきて…

- 高齢者に**怒鳴**ってしまった。
- ものに**当た**ってしまった。
- 高齢者の相手をするのが億劫になり**無視**をしてしまった。 など



このような**イライラ**の危険信号を感じたら、それはもう家族だけでは解決が難しい問題なのかもしれません。介護保険のサービスや町の事業を活用して、環境を整えることをおすすめします。もし気になることがありましたら、遠慮なく**地域包括支援センター**にご相談ください！