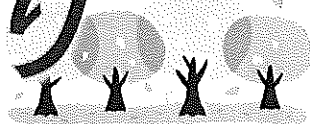


# 北部包括だより

## 令和7年 春号

回覧



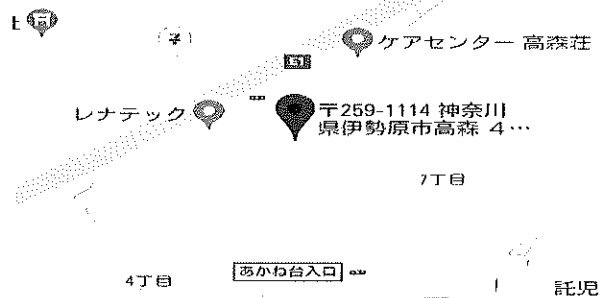
地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

**電話番号 0463-75-8085**

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30~17:00 (月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪

URL <http://www.well-age.com/>

## 気を付けて！悪徳商法

### あれ？と思ったら、すぐ相談！

「わたしは大丈夫」と思っていないませんか？

悪徳商法の被害に遭わないためには、日ごろから手口や対策を知っておく必要があります。北部包括にも毎年被害の相談があります。今回は実際に相談のあった例とその対策をご紹介します。

### リフォーム詐欺

ご近所の方、しょっちゅう業者が出入りしているみたい。本人に話を聞いたら、屋根や床下、下水などの工事で400万使ったって言っている。今日もまた、別の業者が来ているので心配…

- ・ 工事はその場で決めずに、家族や周囲の人にまず相談を！
- ・ 契約するときは複数の業者から見積もりを取りましょう



？・ 頼んでいないものは、  
受け取らない！  
受け取ってしまうと契約成立  
となります。

### 送りつけ商法

北海道の海産物、初めは自分で注文したけれど、そのうち頼んでもいないのに毎回数万円の代引で送られてくるようになった。今回で終わりと電話しても、また送られてくる。

最寄りの消費生活センター等につながる全国共通の電話番号です。自宅の郵便番号を入力すると地域の消費生活センターにつながります。

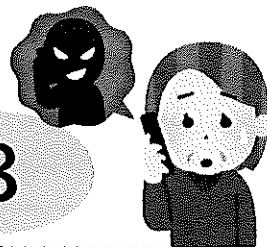
伊勢原市消費生活センター ☎0463-95-3500

困った時、悩んだときは

**消費者ホットライン**

局番なし

**☎ 188**



大切なことを一人で決断することは避け、身内や近所の方に相談しましょう。地域包括支援センターへもご相談ください。よりよい対応策がないか一緒に考えます。警察に電話相談すると、防災無線や安心メールなどで周知され、抑止力にもつながるそうです。被害にあわないように、地域の皆さんが気づく、近所に声をかける…そんな町づくりを応援しています。

# オレンジカフェ あぷりこっと

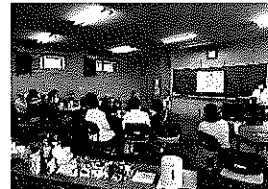


オレンジカフェは認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場です。

北部地域でも毎月第2金曜日にオレンジカフェあぷりこっとを開催しています。オレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。



## 今後の開催予定

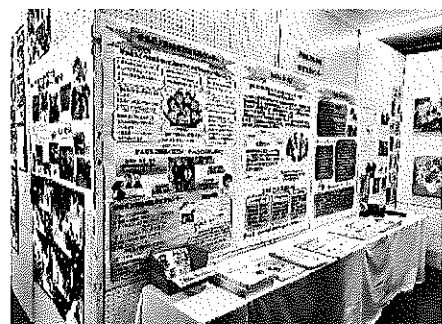


場所：成瀬公民館(変更になることがあります)

開催日：毎月第2金曜日 14:00～15:30 (今後の開催予定日：5/9・6/13・7/11)

参加費：200円(お茶・お菓子代)

※詳細や参加希望の方は北部地域包括支援センターへご連絡ください。



## 成瀬公民館まつりに参加しました♪

地域の皆さんへ新しい認知症観を伝えるため、なるっ子の小学生と一緒に歌を歌いました。

展示ブースでは地域包括支援センターの案内やオレンジカフェ：あぷりこっとで作成した作品を展示しました。

### 新しい認知症とは

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方



## 介護予防教室を開催します

運動や外出の機会が減ってきた65歳以上の方を対象に、介護予防のための講座を成瀬公民館に於いて、無料開催します。詳細は、北部地域包括支援センターへお問い合わせください。

①元気応援講座(体操編)：5/7(水)～9/17(水)までの6ヶ月間、月2回(60分)訪問リハビリステーションなどで活躍中のリハビリ専門職が運動指導を行います。

②元気応援講座(口腔編)：5/28(水)10:00～11:30 地域で活躍する歯科衛生士がお口の健康とケアの方法について講話を行います。

その他、フットケア、人生会議、認知症、終活などのテーマで開催を予定しています。