

# 高齢者のいのちと暮らしを守るお手伝いをします

地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士が、高齢者に関する相談を受けます。「足や腰が弱らないようにしたい」「介護の手続きをしたい」「もの忘れが気になるので専門の病院で検査を受けたい」などどんなことでも相談してください。地域包括支援センターの日ごろの活動を知っていただくために、いくつか紹介します。



## 地域での見守りのお願い

地域包括支援センターでは、高齢者の方がいつまでも元気で生き生きと生活できるように、保健師や医療関係者、福祉担当者とともに、高齢者の方にお声をかけ、必要な手続きやお世話をします。しかし、広い町内の全ての高齢者の方と頻りに会うのは難しいことです。「元氣だから大丈夫」と思っていると、いつの間にかすっかり弱っていたということがあっては困ります。高齢者のちよつとした変化に気づいて声をかけるのは、身近な家族や近所の顔見知りの方ではないでしょうか？近所に気になる高齢者がいる場合は、ぜひ地域包括支援センターに連絡してください。

## 「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか？

地域包括支援センターでは、認知症について理解し、認知症の方と家族を応援する認知症サポーターを養成する講座を開催しています。地域などで希望があれば連絡してください。

認知症サポーターは「なか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。自分や家族、友人、知り合いが認知症になるかわかりません。無関心ではなく、「自分たちの問題」と認識してください。

## 「介護者のつどい」を毎月開催しています

介護している家族が集まり、気軽におしゃべりをして、気分転換しています。同じ立場の方と話すことで「自分だけじゃなかった」と気持ち強く持つことができるようです。何度か参加するうちに不思議に笑顔が増えていきます。関心のある方は日程などお知らせしますので、電話してください。

## 高齢者虐待について

全国的に高齢者への虐待が増えてきており、大きな社会問題となってきました。高齢者への虐待は本人や家族だけではなく、地域にとって不幸な出来事であり、虐待を起さないためにも地域での助け合い・支え合いが必要です。

## お知らせ

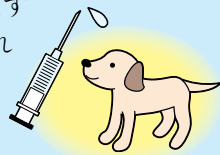
町内会や地域会、老人クラブ、お友達同士などの集まりで介護保険制度や高齢者介護、高齢者虐待防止、権利擁護などについて学習を考えている場合は、ぜひ連絡してください。

■問い合わせ／地域包括支援センター（☎485-1515）

## 狂犬病予防注射

飼い犬は市町村への登録と、毎年1回狂犬病予防注射をすることが義務づけられています。狂犬病は、発症すると治療できません。本町に登録している方は、5月に実施する狂犬病予防注射の案内が届きますので、忘れずに受けましょう。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485-2111内線125）



## ホームヘルパー2級養成講座 開催のお知らせ

【講座日程】5月19日～8月11日 毎週土曜日  
 【募集人員】40人 【受講料】66,800円  
 【申込締切】5月10日(木)  
 【お申込先】〈講座事務局〉標茶町高齢者事業団 富士4-25 電話485-1607

主催 標茶高齢者福祉企業組合（開運4-5☎485-5050）

## 野外焼却は止めましょう



ごみの野外焼却は家庭用の簡易な焼却炉やドラム缶などで行うと、人体や大気に悪影響となるガスが発生します。また、空気が乾燥しやすく、風が強い季節は野火や森林火災の原因になるほか、煙や悪臭などで近隣の方に迷惑をかけることにもなりますので、絶対に止めましょう。

独立行政法人情報処理推進機構によると、個人情報などを不正に盗み取るため、不自然なアクセス許可を利用者に求めるアプリが発見されたとのこと。この事例もウイルスに感染し、電話番号などの個人情報を通じた可能性はありますが、過度に不安になる必要はありません。事業者から電話がきた場合も同様に、取り合わないよう伝えました。

**事例** スマホでアダルトサイトの動画を見るために、アプリケーション（以下、アプリ）をインストールした。動画をいている途中で画面が切り替わり、3日以内に9万円を振り込むようにと表示が出て驚いた。電話番号は知らせていないはずなのに、1週間後に電話がきて早く振り込めといわれた。「同意」をクリックしただけで事前に料金の説明はなかった。今後どうしたらよいか。  
(20代男性)

**A** 相談者のワンクリックは申し込みの意思表示とは考えにくく、契約が有効に成立しているとはいえません。また、事業者が契約成立を主張したとしても、ボタンをクリックすることで申し込みの意思表示となることを消費者が簡単に確認できて、訂正できる措置がなければ、電子消費者契約法により契約の無効を主張できると思われます。契約した覚えがなければ請求には応じず、無視するよう助言しました。

## 生活豆知識

同意をクリックしただけ  
スマホの  
不審なアプリ  
入手に注意!



携帯電話、特にスマートフォン（以下、スマホ）の急速な普及により、全国の消費生活センターにスマホに関連した多くの相談が寄せられています。

今月は、「スマホ」による代表的な事例と対策についてお知らせします。

トラブルに遭ったり、困ったときは、すぐに  
下記へ相談してください。

■相談窓口／

- 役場企画財政課商工労働係  
(2階⑩番窓口 ☎485-2111内線251)
- 釧路市消費生活センター  
(☎0154-24-3000)

### ひとつこと助言



急速に普及するスマホは今までの携帯電話と違い、さまざまな機能を自由に追加できる反面、危険なアプリが混じっていることがあります。OS（基本ソフト）を更新、ウイルス対策ソフトを利用した上で、OS提供事業者や携帯電話会社などが安全性の審査を行っているアプリ提供サイトを利用するなどのセキュリティ対策をとりましょう。

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

～細胞活性! 肌イキイキ～



J-milkホームページより提供



## 今月のレシピ チーズ入り生春巻き

### 作り方

- ① ライスペーパーは水にくぐらせてもどし、固くしぼった濡れ布巾またはキッチンペーパーにのせる。
- ② スライスチーズとロースハムは型抜きし、残った部分はせん切りにする。レタス、きゅうり、セロリは太めのせん切りにする。
- ③ ライスペーパーの中央に型抜きしたチーズ、ハムをのせ、手前にせん切りにした野菜、チーズハムをのせて巻いていく。
- ④ 器に盛り、Aをよく混ぜて添える。

### 材料(4人分)

- ライスペーパー..... 8枚
- スライスチーズ..... 8枚
- ロースハム..... 8枚
- レタス..... 2枚
- きゅうり..... 2本
- セロリ..... 1本

- プレーンヨーグルト..... 大さじ2
- マヨネーズ..... 大さじ2
- スイートチリソース..... 大さじ4

### ひとつこと ミルク レッスン

スライスチーズは型抜きしても楽しいし、巻いて仕上げる料理にも大活躍。見た目のおいしさもグンとアップ!