

おいまつ なかす

老松・中洲 高齢者支援センター通信

令和4年
秋冬号
4

秋風が気持ちよく澄みわたる季節となりました。皆さま、体調にお変わりはないでしょうか。秋は冬への準備期間ともいわれています。

味覚の秋、芸術の秋、スポーツの秋を満喫しながら「心」と「体」の状態を整えて寒い冬を元気に過ごせるように備えましょう。



トピックス

「もしも…」の時に備えて 安心できる倉敷市の取り組みについて

もしも…認知症になって外出先で家に帰れなくなったら

安心おかえりシール

あらかじめシールをもらって持ち物に貼っておきましょう。見つけてくれた人がスマートフォン等で2次元バーコード付きのシールを読み取ると家族等と伝言板を利用して連絡がとれます。

窓口：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 ☎086-426-3417



もしも…急なケガ等で助けを呼びたい時、そばに誰もいなかったら

緊急通報装置

設置した装置のボタンを押すだけで、対応本部に繋がり、受話器なしで応答してくれます。救急車や事前に登録している家族に連絡してくれます。

窓口：倉敷市健康長寿課 ☎086-426-3315



もしも…振り込め詐欺などの電話がかかってきたら

特殊詐欺被害防止対策電話機等の購入補助・貸出

迷惑電話防止機能を有した電話機等の購入・設置費用の一部を補助する制度及び通話録音装置の無償貸出(1年間)制度です。

窓口：倉敷市消費生活センター ☎086-426-3922

ご利用にはそれぞれ条件がありますので、各窓口までお問い合わせください。



認知症とともに

認知症サポーターをご存じですか？倉敷市には現在約3万7千人の認知症サポーターの方がいます。認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、認知症を理解し、できる範囲でちょっとした手助けをする人です。

高齢者支援センターでは、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。認知症の病気や対応について、一緒に学んでみませんか？ 講座の開催を希望される方がいましたら、高齢者支援センターにご相談ください。認知症になっても安心して過ごせる町にしていきたいと思います。講座の時間は1時間30分程度です。

受講者には、認知症サポーターカードを配布しています。



お役立ち情報

早口ことば① ～効果と方法について～

<効果>

- ・飲み込み機能の低下予防
- ・滑舌の改善
- ・舌の筋力維持

早速練習してみましょう！

「ぱんだのたからもの」

3回繰り返してみてください。

◎口唇・舌奥の機能向上につながります。

<実践のコツ>

- ・「正確に」を心がけて
- ・少しずつスピードアップ！
- ・大きく・はっきり 口を動かしましょう。



レッツチャレンジ

早口ことば②

3回繰り返しましょう。

「こカバ
ははカバ
ぱぱカバ」



「魔術師
魔術
修行中」

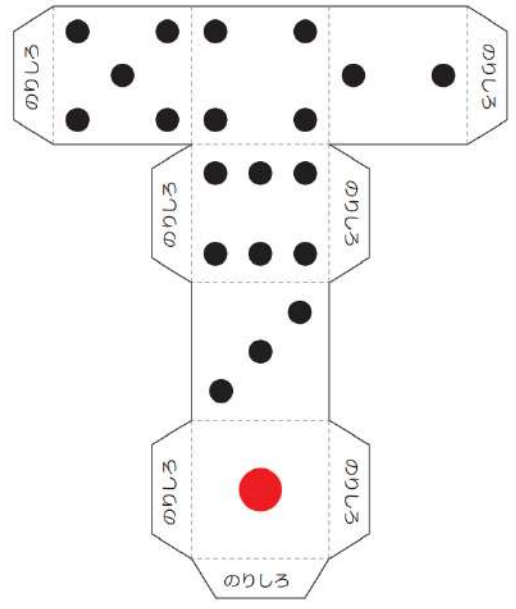
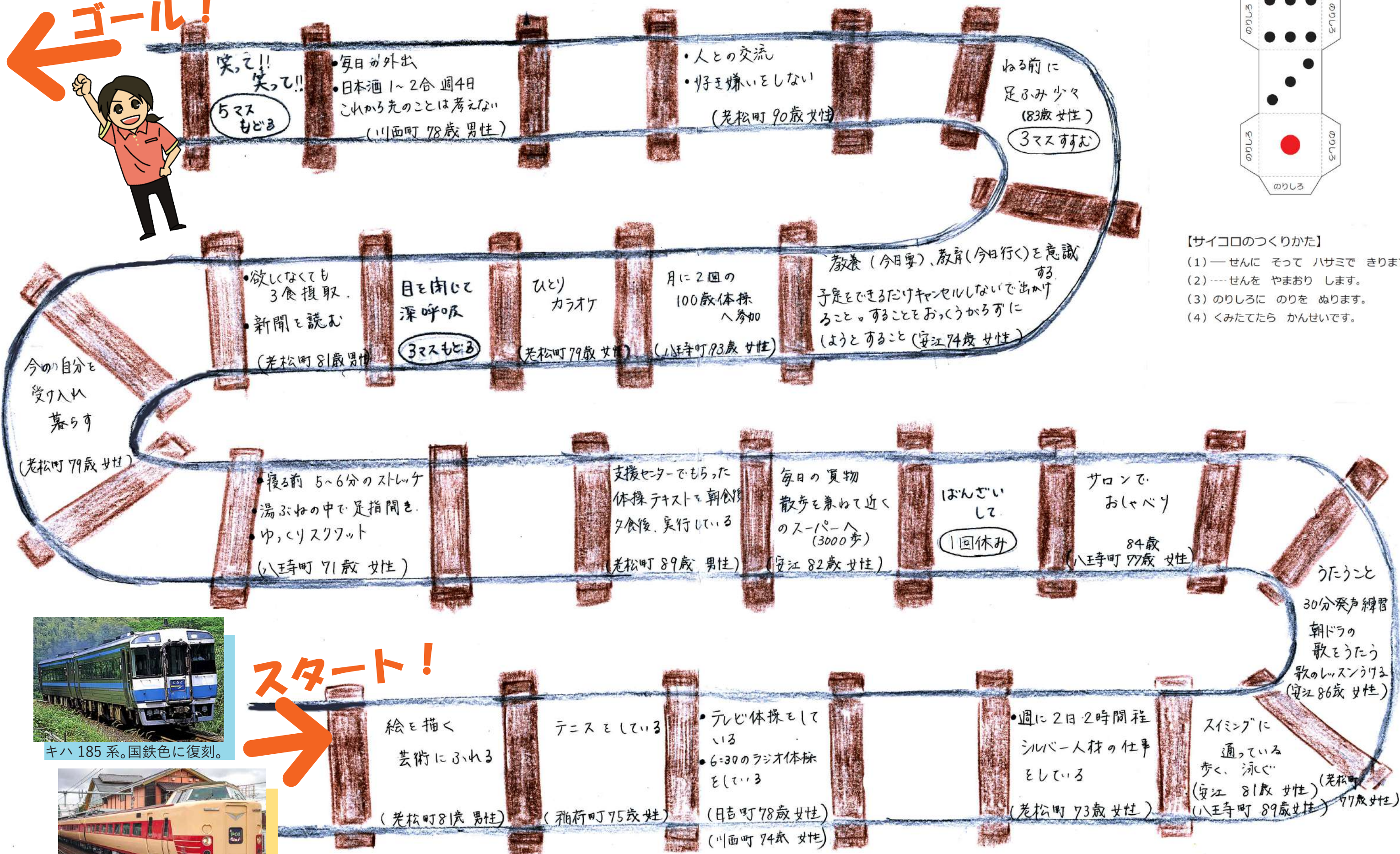
老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。介護、医療、福祉、健康など ご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

老松・中洲高齢者支援センター
(倉敷市委託事業) ☎710-0826 倉敷市老松町4-4-7
倉敷在宅総合ケアセンター1階

☎ 086-427-1191
月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

老松・中洲学区 元気の秘訣

地域の方に教えて頂いた「元気の秘訣」の一部をご紹介します。



- 【サイコロのつくりかた】
- (1) — せんに そって ハサミで きります。
 - (2) — せんに やまおり します。
 - (3) のりしろに のりを めります。
 - (4) くみたてたら かんせいです。



キハ 185 系。国鉄色に復刻。



復刻カラーの国鉄色「やくも」

令和 6 年より順次、新型車両へチェンジされるそうです。

「すごろく」になっています。サイコロと電車のコマを切り取って楽しんでください。