

# 東部南だより

〒085-0813 釧路市春採 4-10-15 42-8222 ◇釧路市東部南地域包括支援センター

2024年4月1日（月）発行 [第215号]



## 「身近な“詐欺”にご注意を！！」

☺️桜ヶ岡五郵便局 佐々木 徹也 局長 にお話をうかがいました！

今回は、身近な詐欺被害を防止する取り組みを、佐々木局長にお聞きしました。最近は様々な詐欺がありますが、“投資詐欺”と言われるものがあり、高齢者に限らず騙されやすいものとして、身近なLINEを使った手口も増えているそうです。みなさん「自分は大丈夫！」と思いがちですが、詐欺被害にあう場合は、冷静さを失ってしまっていることもあり、「これは詐欺だよ」と人に言われても受け入れられないことも…。そういった場合の工夫として、



警察から配信される詐欺対策の啓発資料をファイルにし、詐欺被害が疑われる場合は、ファイルをお見せしながら、実際に目で見て落ち着いて理解していただくことで、未然に被害を防ぐ取り組みをしていると教えていただきました。

☺️桜ヶ岡五郵便局さんより地域の皆さんへ一言！

郵便局では、局員がお声がけする場合がありますが、声をかけても、不審に思わないでください。また、お金に関することや、わからないこと、困っていることなどありましたら、いつでも気軽にお声がけください！



## 発見！東部南地区の〇〇名人！



☺️名人No.13

『アイスホッケー名人』



桜ヶ岡五郵便局 田中 卓也 さん

今回、取材にお伺いした“桜ヶ岡五郵便局”にて、佐々木局長にご推薦いただいた、田中卓也さん(写真右)は、社会人になってから試合を見に行ったことがきっかけで、アイスホッケーを始めたそうです。職場のチームに入り、試合にも出場しています。アイスホッケーの醍醐味をお聞きしたところ、チームワークで得点を重ね、勝っても負けても楽しめることとお話ししていただきました。

⑤8 東雲小学校福祉教育～“白樺マル健クラブ番外編”～



2/9(金)東雲小学校6年生の皆さんと、“認知症キッズサポーター養成講座”を行いました。6年生の皆さんとは、4年生時に“白樺マル健クラブ”、5年生時に“車いす体験”を通し一緒に活動してきました。今回は、認知症について学んだ後、実際に、おじいさん役(大良)とおばあさん役(池田)に、声かけをするロールプレイを担当の板倉先生と、6年生全員で体験しました。一人一人が、おばあさんを驚かせないように、目線をあわせ、寄り添いながら声かけし、話しかける言葉も工夫していました。とても優しい皆さんの姿を見て、私たち職員も、とても心強く感じ、うれしい気持ちになりました。

～白樺マル健クラブ参加者募集中!～

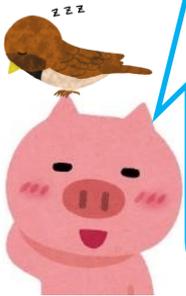


今年度も、5月より東雲小学校を会場に“白樺マル健クラブ”を開催予定です。日程等の詳細につきましては、次月号でご案内しますが、理学療法士の先生による運動講話、セラバンドを使った運動、ストレッチ、管理栄養士の先生による栄養講話等のプログラムを予定しております。また、東雲小学校4年生の皆さんと参加者さんによる“地域交流”も、年間4回程度予定しております。おしゃべりを楽しみながら一緒に介護予防に取り組みませんか?「どんなことをやっているのかちょっと体験してみたい!見学してみたい!」等、興味をお持ちいただいた方は、お気軽に池田までご連絡ください😊

**“発見! 東部南の〇〇名人”取材、町内会・老人クラブの集まりや、サロン、サークル活動等、地域活動へおじゃまさせていただきます! 介護予防やフレイル予防の講話・体操、認知症や介護保険についての講話等、「ちょっとこんな話を聞きたいのだけれど…」というご相談もお気軽にお寄せください!**

また、**新たな集いの場の立ち上げ**の相談やサポートについても、お気軽に相談・ご連絡下さい! 😊お声がけおまちしております!

〈担当〉生活支援コーディネーター：池田



釧路市東部南地域包括支援センター 2024年4月1日(月)第215号

東部南地区人口 20,797人(全市161,719人の12.8%)・高齢化率 44.4%(全市34.9%)・R4.3現在

住所：〒085-0813 釧路市春採4丁目10番15号 釧路市望洋ふれあい交流センター内

電話：0154-42-8222

E-mail：toora@kushiro-city-shakyo.or.jp

FAX：0154-41-2588

URL：<http://www.kushiro-city-shakyo.or.jp>

