



# 南大分ほろかったより



令和7年春号 (vol.9)



こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

新年度になり、いよいよ新生活の始まりですね。色とりどりの花が咲きそろう花見物楽しい季節ですが皆様はいかがお過ごしでしょうか？

皆様にとってお元気に過ごせる一年になるよう地域包括支援センターの方でも職員一同新しい気持ちで頑張りたいと思います。

今号では昨年度に開催した活動をご紹介します。地域の皆様や事業所の方々等、たくさんのご協力・ご参加いただき誠にありがとうございました。今後とも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



## ～令和6年度の活動について～

### ①介護予防教室

南大分校区、豊府校区それぞれで開催し、合わせて**2回**実施しました！

合計で**33名**の方にご参加いただき、講師の方によるフレイル予防についての講話や自宅でも実践できる運動内容を行いました。



### ②出前講座

昨年度は合計**9か所**で開催。開催希望の連絡を受け、公民館やサロンにて講座を実施しています。

【講座の内容】

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| ①介護保険制度・高齢者福祉サービスの説明 | ⑤お口の健康について   |
| ②高齢者虐待防止について         | ⑥成年後見制度について  |
| ③消費者被害について           | ⑦食事・栄養管理について |
| ④フレイル予防について          | ⑧認知症について     |
|                      | ⑨その他         |



※出前講座開催希望の方いらっしゃいましたら、講座の1か月前までに各圏域の包括支援センターまでご連絡ください。

### ③認知症サポーター養成講座

昨年度は**4か所**で開催。地域住民向けに3回、企業向けに1回開催しました。

認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を増やし、安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくことを目指している事業です。



※その他に、南大分圏域で事業所向けの研修なども行っております。

# 電話番号「188」をご存じですか？

「188」は、消費者ホットラインの電話番号です。最寄りの市区町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の電話番号です。最近では、宅配業者や通信会社を名乗った特殊詐欺の被害も増えています。「自分は絶対に騙される事はない。大丈夫。」と想着いても、気が付いた時には詐欺に遭っていたという方も少なくありません。そして、高齢者の方は自宅にいる時間が多いこともあり、電話勧誘販売や家庭訪問による被害に遭いやすいとされています。

出典:消費者庁ウェブサイト ([被害にあったら | 消費者庁](#))

## 【消費者被害相談件数】

65歳以上の相談件数の上位は、

- ①架空請求や不審なメール(11.5%)、
- ②化粧品(8.2%)、
- ③健康食品(5.0%)、④サポート詐欺や点検サービス等(3.3%)、
- ⑤移动通信サービス(携帯電話等)(3.1%)となっています。また、

「屋根工事」に関する相談は年齢が上がるとともに上昇しています。

高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、不審な人間が入り出していたり、困った様子が見えたりしないか等、日頃より身近にいる周りの方が変化にいち早く気づくことが重要です。



消費生活センター等への相談は、家族や地域包括支援センターの職員からでも可能です。  
身近で何か心配なことがあればできるだけ早く相談してください。



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号

キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始(12/30～1/3)