



# 南部包括だより

2021年  
夏号

## 新型コロナウイルスに便乗した 詐欺にご注意ください!!



目黒区でもワクチン接種が始まっていますが、公的機関を名乗る者から下記のような詐欺電話や詐欺メール等の相談が消費生活センターに寄せられています。

### 相談例

- 金銭を払えばワクチン接種の予約代行をする。
- 2週間以内に10万円を入金すればワクチン接種の優先順位を上げる。
- マスクと検査キットを送るので家族構成を教えて欲しい。 など

《対策》①知らない人からの電話には出ず、録音メッセージと相手を確認してから必要であれば折り返すようにしましょう。

②日頃から詐欺の手口について家族や友人等で話し合い、合言葉を決めておきましょう。

### 《相談先》

- ①国民生活センター消費者ホットライン  
0120-797-188 (10時から16時) 土日祝を含む
- ②目黒区消費生活センター相談専用  
03-3711-1140 (9時30分~16時30分) 平日のみ

**コロナ禍の中、外出等が心配な方は電話によるご相談もお気軽にどうぞ!**

## Q 南部包括支援センターってどんなところ?

## A 地域で暮らす皆さんの「身近な相談窓口」です。

介護・福祉・健康・医療などに関する総合相談・支援を行っています。保健師・看護師、主任介護支援専門員・介護支援専門員、社会福祉士がそれぞれの専門性を生かして相談・支援を行います。

- 総合相談支援、情報提供
- 介護保険、高齢者福祉に関する申請・受付
- 認知症、在宅療養相談窓口
- 高齢者虐待や消費者被害等の早期発見、対応等
- 一般介護予防事業の紹介、支援
- 要支援1・2、事業対象者のケアプラン作成 など

## 目黒区南部包括支援センター

目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側  
 ☎ 5724-8033 FAX 3719-2031  
 開設日時：月～金 8:30～19:00  
 土 8:30～17:00

※ 日曜、祝日、年末年始を除く

受託者：社会福祉法人 目黒区社会福祉協議会



# 「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。



美味しいものが食べられなくなった。

疲れやすく何をするのも面倒だ。  
体重が以前よりも減ってきた。



心あたりはありませんか？フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

## フレイル予防の3つのポイント

- ① 栄養・・・食事だけでなく、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。
- ② 身体活動・・・身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。
- ③ 社会参加・・・趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に効果的です。自分にあった活動を見つけましょう。

### 【お口の健康のために】

口腔内の環境が乱れると、食べにくい、食事量が減るなど、食べることから体力・筋力の低下が始まります。飲み込む力、噛む力も大切です。歌ってみたり、早口言葉を練習したり、噛み応えのある食品を食べるなど、自分に合った、自宅でもできることを見つけましょう。

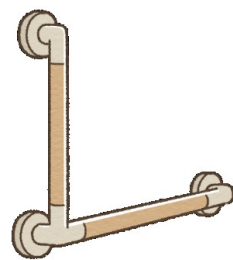
引用：厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

## 知っていますか？介護保険～住宅改修～

玄関での上り下りがつらい、浴槽への出入りが大変など、生活の動作でお困りのことはありませんか？

手すりの取り付けや段差の解消など、住宅改修の制度をご利用できる場合があります。事前の申請が必要です。

詳しくは、当センターまでお問い合わせください。



職員をつぶやき  
年中、マスクやうがい・手洗いをしているおかげか、風邪をひく頻度が減っている気がしていますが、暑い時期に入りましたが、良い面もあるとポジティブに受け止めて、マスク、うがい・手洗い生活を継続します。(w)

## 「高齢者見守り訪問事業」を利用しませんか？

地域の見守りボランティアが2週間に1回以上自宅を訪問し、玄関先でお話をしたり、戸外から安否確認をします。

【対象者】目黒区内にお住まいの65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯等の方で「ひとり暮らし等高齢者登録」をしている方 ※詳しくは、当センターまでお問合せください。

※事業にご協力いただける「見守りボランティア」も大募集中です！