

# 京都市深草・北部地域包括支援センターだより

2011 春号

東北地方太平洋沖地震の被害に遭われた皆様

このたびの東北地方太平洋沖地震により被害を受けられました皆様に、心よりお見舞い申し上げますと共に、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。



例年になく厳しかった冬の寒さもようやく一段落し、待ちに待った暖かい日差しを感じるようになった今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

深草北部地域包括支援センターは開設から、はや5年が過ぎました。これからも地域の皆様のお力になれるよう一層努力して参ります。今後ともよろしくお願い致します。

## 春のあいさつ

**北村 直子** (きたむら なおこ)

こんにちは。4月から新しく配属になりました。沖縄の三線が趣味です。今までは大亀谷の京都老人ホームにいました。包括は初めてでわからない事が多いですが皆様のお役にたてるように頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします

**黒川 慈未** (くろかわ じみ)

皆様に支えられ可愛がって頂き早5年、感謝感謝です。出会いと別れを繰り返し、無常の風を感じます。「今を楽しむこと」を大切にしていきます。お役に立てるよう精いっぱい頑張ります。

**小林 友恵** (こばやし ともえ) **中山 美由紀** (なかやま みゆき) **秋武 泉** (あきたけ いくみ)

やっと暖かい季節になってきました・・・この冬は本当に寒かったですね。地震などもあり気分も落ち込みがちですが、自分で出来ることをコツコツとしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願いたします。

出かけたくなる良い季節になりましたね(v^v) 深草散策をしてみたいなあと思う今日この頃です。今年度も頑張りますのでどうぞよろしくお願いたします。

いつのまにやら春が来てポカポカ陽気の中を気持ち良くバイクで訪問に走っております。そんな私を見かけたら声をかけて下さい。今年度も元気に頑張ります!!

# 鳥羽街道団地 「悪質商法講座」



3月16日に京都市市民総合相談課から消費生活相談員を招き、鳥羽街道団地にお住まいの方を対象に「悪質商法の対処法」についての出前講座を行いました。

やはり、お一人暮らしの高齢者の被害が多いそうです。



よくある手口をクイズ形式でわかりやすく説明して頂きました。



## 悪質商法から身を守るための6つの心得

- ①見知らぬ人の親しげな訪問,接近に要注意。簡単に **ドアを開けない**。
- ②あまい言葉にご用心。うまい話は **まず疑う**。
- ③預貯金,家族構成などの **プライバシーはあかささない**。
- ④納得出来るまで説明を受けて **署名や押印は慎重に**。契約書は必ず受け取り大切に保管する。
- ⑤「結構」「いいです」といった曖昧な言葉は使わない。必要なければ **キッパリ断る**。
- ⑥一人決めず,契約前に家族や身近な人, **市民総合相談課”に相談する**。

**高齢者を狙った悪質商法や  
詐欺が多発しています！**

近年,高齢者の消費者被害の相談件数が増加しているそうです。京都市でも,被害を未然に防ぐために色々と取組をされていますが,行政の取組以上に 地域全体での高齢者の見守りや高齢者自身が被害を防止するための知識や力を身に付けることが必要とされています。

「怪しい」「おかしい」と感じた時には,絶対に相手の言いなりにはならず周りに相談するようにしましょう。



悪質商法で困った時は市民総合相談課  
**消費者相談 ☎(075)256-0800**

へお電話下さい。

# コトーハイツ スッキリ！健康教室

10月から1月まで4回シリーズにて行っていた「スッキリ！健康教室」が1月14日(金)のお正月明けのスッキリ体操にて終了しました。



セラバンドを使って筋肉を伸ばします。

セラバンドとは？  
アメリカにて開発された高品質のゴム製のバンドです。リハビリや筋力アップのための道具として広く活用されています。

## 伏見警察署よりお知らせ

震災に便乗した詐欺にご注意下さい！！

震災等社会の混乱時に、不安な気持ちや善意の気持ちに付け入る悪質な詐欺等の発生が懸念されます。多数報告されている被害は以下の通りです。

- ❗ **被災地への義援金をかたる手口**  
「日本赤十字」や「〇〇募金会」等と実在の団体をかたり義援金の振り込みを依頼する。
- ❗ **必要品を高額で売りつける手口**  
「乾電池」「ガソリン」「懐中電灯」等多くの人が必要としている物品等を「間もなく無くなる(買えなくなる)」等と不安をあおり高額で売りつける。
- ❗ **自宅損壊の不安をあおりリフォーム詐欺**  
「このままだと屋根が崩落します」「自宅の修繕が必要です」等と不安をあおり不要な工事の契約をとりつける。

義援金は確かな団体を通じて行いましょう。  
せっかくの善意の気持ちが...  
詐欺の被害にあわないように注意して下さい。



# ご案内

京都市深草北部・地域包括支援センターは、稲荷・砂川学区の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていかれますよう、力を合わせて活動してまいります。健康や福祉、医療や生活に関する悩み事など「困ったときの相談窓口」として、ご活用ください。

ご相談は無料です！秘密は守ります！

また、当センターは、介護予防推進センターと連携して、介護予防普及啓発活動にも取り組んでおります。

認知症予防のお話や認知症あんしんサポーター養成講座、悪質商法対処法講座、運動・栄養・口腔機能向上のための介護予防の講座などの企画をしています。

介護予防に関心のある方、町内会や老人会、PTA や集合住宅での会合等々、お集まりの現場に出向いて出張講座をさせていただきます。ご興味のある方は是非、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

## まちかど相談スポット

京都市深草・北部地域包括支援センター

〒612-0012 京都市伏見区深草一ノ坪町 40-6

相談窓口 ☎ 0120-293-224

TEL 641-2544 FAX 641-2545

開所時間：月曜～土曜 午前 9時～午後 5時

日曜は休み（電話相談は 24 時間体制で受付）

