

# 安佐・安佐南 地域包括だより

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター  
〒731-0121  
広島市安佐南区中須 2-19-6 3階  
TEL (082) 879-1876 FAX (082) 879-7764  
2020年10月発行 NO.58

## 広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

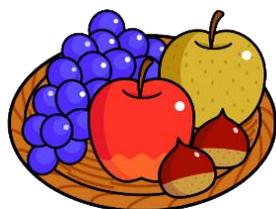
安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安感を感じておられる方へ

### お勧めしたいこと

#### ★ ころとからだの健康を保つ生活を送るために ★

- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう
- アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう
- これまでと同じような生活リズムを維持しましょう  
(起床時間、就寝時間、食事の時間、勉強や活動時間など)
- 家族や友人等信頼できる人と話したり、互いにねぎらいましょう  
信頼できる人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう  
話すことで気持ちが楽になったり、心配や焦りが解消することがあります
- 適度な運動を心がけましょう  
少しからだを動かすと、からだの緊張がほぐれ、血行が良くなります  
(ストレッチや体操、人込みを避け予防対策をしっかりとって散歩するなど)
- 自宅でできる活動を楽しみましょう  
(読書、映画鑑賞、創作活動、ネットを通じた活動など)



# 消費者被害等防止情報

みなさん、令和元年の広島県内での特殊詐欺被害総額はいくらかご存知でしょうか？なんと被害件数 175 件で被害総額 3 億 2,180 万円です。平成 30 年に比べ 4,300 万円減ったとはいえ、億単位のお金がだまし取られていると思うと怒りが湧いてきます。

今年 7 月末現在での状況は、被害件数 90 件、被害総額 1 億 3,087 万円。昨年比で減少傾向ですが既に 1 億円以上ものお金が詐欺集団に奪われ、安佐南区内でも 6 件・522 万円の被害がでているのです。どうしたら詐欺被害を減らせるのでしょうか。

「お金が必要!」とか「還付金があります!」等々お金の話が出たら、まず詐欺です。知らない人からの電話や訪問であれば一旦話を終わり、家族や友達にまず相談しましょう。人に話しているうちに整理できます。日頃から相談しやすい関係を作っておくことが大切です。

家族や友人の様子が何かおかしいなと感じたら  
「どうしたん?」と声をかけてあげてください。

特殊詐欺等のご相談は 安佐南警察署へ ☎874-0110



## 2020 年

### <10 月・11 月・12 月の地域包括支援センターの予定>

- 10 月 19 日 (月) ①13:30~ ②14:30~  
大町集会所 のびのびサロン 「人生会議 (ACP) ってなあに?」  
\*①・②とも同じ内容です。
- 10 月 21 日 (水) 10:00~12:00  
毘沙門台学区集会所 「認知症サポーター養成講座」
- 11 月 2 日 (月) ①13:30~ ②14:30~  
大町集会所 のびのびサロン 「ゆるゆる体操」  
\*①・②とも同じ内容です。
- 11 月 11 日 (水) 13:30~14:30  
安東公民館 やすひがしはつつ塾「口腔ケアについて」
- 11 月 18 日 (水) 13:30~15:00  
安東公民館 いきいき長寿大学 「消費者被害について」
- 12 月 14 日 (月) 13:00~  
下大町県営集会所 やすらぎサロン 「認知症予防の脳トレ」



お問い合わせ先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター 電話：082-879-1876

※この広報誌は各町内会、学区社会福祉協議会等のご厚意により回覧させていただいております。