

おとわ

てんとうむし便り

京都市
音羽地域包括
支援センター
令和元年12月発行
〈第38号〉

特殊詐欺に注意！

特殊詐欺多発
特別警報発令中

この垂れ幕が出た時は
特別警報発令中

要注意

警察や区役所職員が**キャッシュカード**
や**通帳**を預かることはありません。
暗証番号は教えず、誰かに相談して
ください。

ふれあい音羽川DE 声かけ寸劇

クイズに
挑戦！



認知症サポーターキャラバン

9月15日(日)音羽川小学校のお祭り
「ふれあい音羽川」において、今年も
認知症高齢者に対する声かけ寸劇を
開催しました。

区役所や山科警察の方にもご協力いた
だき、多くの来場者の方に認知症高齢者
にどのように声掛けしたらよいか実際の
対応を見ていただきました。

声かけ訓練は
繰り返す事が
大切ですね！

はい。

12
月号に何匹の
てんとう虫がいま
したか？
答えは裏面の右下
を見てね。



認知症サポーターキャラバン

第2回老活講座
「老後の不安にそなえる」
～後見制度を学ぼう～



音羽病院D棟1階で開催

11月15日、司法書士の小野様をお招きして、山科区在住の方を対象に、老後の不安に備える勉強会を行いました。

成年後見制度に関するお話と質疑応答で、参加された方々も熱心に学ばれていました。

第3回
老活講座
ご案内

第3回は行政書士広海事務所の行政書士 広海様をお招きして「自分らしい最期のために」と題し、遺言について(遺言書の書き方ほか)お話しいただく予定です。

ただ今、参加者募集中です！
お申し込みは高齢サポート・音羽まで
申し込み先 075(595)8139



次回講師の広海様

高齢サポート音羽
(京都市音羽地域包括支援センター)
山科区音羽珍事町1-1双葉ビル101

TEL:075(595)8139

FAX:075(593)4139

フレイルをご存じですか？加齢とともに心身機能が低下してきて多くの方がフレイル状態から要介護状態になると言われています。

予防には「栄養・運動・社会参加」を意識した生活が大切です。フレイル状態であっても改善は可能です。

「三食欠かさず食べる、散歩に出る、趣味を持ち人との会話を楽しむ」など日頃からできる予防方法です。

フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう！

編集後記