



湯来・砂谷 包括だより

第13号 令和7年1月

広島市湯来・砂谷地域包括支援センター

住所 広島市佐伯区湯来町白砂82-4

電話 (0829) 86-1241

FAX (0829) 86-1242

Email chiikihoukatu.yuki@tea.ocn.ne.jp



あけましておめでとうございます

みなさん今年はどのような目標を立てていますか？福祉の世界では短期目標、長期目標の2種類を設定します。みなさんも実現可能性の高い短期目標か、壮大な長期目標を立てて、何かに取り組んでみませんか。三谷の2025年の目標は『毎月自転車で500km走る』です🚲

みなさんそれぞれの目標に向けて頑張りましょう！



センター長 三谷 健一



介護予防プランナー (社会福祉士) 入職！

おやま みつあき

小山 光昭

湯来町在住です。
気軽にご相談ください。



車の運転について考えてみませんか？



▼普通車を所有した場合にかかる費用の一例

維持費
年間約30万円

車両購入費

+

事故発生時
損害賠償金

ガソリン代	122,500円
保険料(任意)	75,000円
自動車税	39,500円
車検・点検・消耗品費	70,000円

年を重ねるごとに車の運転に不安を感じる方が増えています。安全運転や移動手段について、今一度周囲の方と一緒に考えてみませんか。

運転に不安を感じる方は、運転免許証の自主返納を考える時期かもしれません。

参考

運転に不安を感じたらお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0

シャープ ハ レ バ レ

「こんな症状」が出た時が要注意！

- ☐ 右左折のウインカーを間違えて出したり
忘れたりする
- ☐ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ☐ 歩行者、障害物、他の車に注意がいけない
ことがある
- ☐ 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた

「若い頃とちょっと違うな」
「おかしいな」

と感じたら、

自主返納の時期

です。

▲発信場所を管轄する都道府県警察の安全相談窓口につながります。

▲出典：広島市「運転免許証自主返納しませんか？」チラシ



※以上湯来包括三谷しらべ

認知症になっても 安心して暮らせる 湯来町を目指して



認知症の方に関する相談が増え続けています。
誰もが認知症になる可能性があり、認知症の方は
今後ますます増える見込みです。

当センターでは、認知症について正しく理解し、
認知症の方をあたたく見守る応援者（認知症サ
ポーター）を増やすため、普及啓発に取り組んで
います。

認知機能低下のある
相談対象者の人数
(当センターで対応した延人数)



令和6年度に認知症サポーター養成講座（またはステップアップ講座） を受講されたみなさん

認知症サポーター養成講座は認知症について学ぶ講座です。（無料開催）
開催希望の団体様は当センターまでご連絡ください。

地域	学校	企業
- いきいきサロンさくら会 - サロン スマイルうさ - ほがらかサロン - 湯来西公民館共催講座	- 砂谷中学校 - 湯来中学校 - 湯来南高校	- 砂谷郵便局 - 水内郵便局 - 麦谷郵便局 - 上水内郵便局

（令和6年12月末時点）



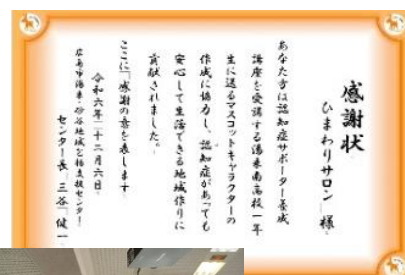
認知症サポーターによる ボランティア



☀ ひまわりサロンの
みなさんがボランティ
アで、認知症普及啓発
用マスコット作りに取
組んでくださいました。



▼マスコット作りに協力してくださっ
たみなさんに感謝状を進呈しました。



マスコット作りボランティア募集中！！
協力していただける方は当センターまで
ご連絡ください。
電話 (0829) 86-1241



来南マスコットは湯
受講者のみならず
に。しぜんとしたま
した。

あやしい訪問者

仏壇を見せてほしい

屋根を見せてほしい

トイレを貸してほしい

水を飲ませてほしい



高齢者を狙う不審な人物の訪問や電話が急増しています。周囲への相談、家の戸締りを徹底しましょう！！

消費者被害の恐れ急増！

しつこい電話



いらない服、靴、靴、使えない電化製品…なんでも買い取りますよ！

消費者被害防止！

だまされやすさを測る心理傾向チェック！

心の弱さを診断！

「自分は大丈夫」と思っていませんか!? 点数を付けて合計点を出してみましょう。



1点：ほとんど当てはまらない
2点：あまり当てはまらない
3点：どちらともいえない
4点：やや当てはまる
5点：とても当てはまる

- | | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|---|
| A | 1 拝まれるようにお願いされると弱い | ☐ | 点 |
| | 2 おだてに乗りやすい | ☐ | 点 |
| | 3 自信たっぷりに言われると納得してしまう | ☐ | 点 |
| | 4 見かけの良い人だといひ信じてしまう | ☐ | 点 |
| | 5 素敵な異性からの誘いだとなれない | ☐ | 点 |
| B | 6 マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる | ☐ | 点 |
| | 7 好きな有名人が勧める商品は買いたくなってしまう | ☐ | 点 |
| | 8 新しいダイエット法や美容法にはすぐにとびつく | ☐ | 点 |
| | 9 専門家や肩書きがすごい人の意見には従ってしまう | ☐ | 点 |
| | 10 無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい | ☐ | 点 |
| C | 11 資格や能力アップにはお金を惜しまない | ☐ | 点 |
| | 12 良いと思った募金にはすぐ応じている | ☐ | 点 |
| | 13 欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる | ☐ | 点 |
| | 14 どんな相手からの電話でも最後まで聞く | ☐ | 点 |
| | 15 試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある | ☐ | 点 |

合計 ☐ 点

セルフチェックで分かる！
あなたの心理傾向は？

消費者被害に関する情報をお寄せください

地域包括支援センターでは、消費者被害の相談を受け付け、消費生活センターなどの関係機関と連携して対応します。

さらに消費者被害を未然に防ぐため、地域で啓発活動を行っています。

みんなで声をかけ合って被害を防ぎましょう！

出典「騙されやすさを測る心理傾向チェック」(消費者庁)

チェック結果は次のページ

心理傾向チェック結果

結果から特に注意すべきポイントが分かるよ！



A、B、Cの点数から見る、さらに詳しい注意ポイント！

自分の注意ポイントを知り、
悪質商法に気を付けましょう！

出典「騙されやすさを測る心理傾向
チェック」(消費者庁)

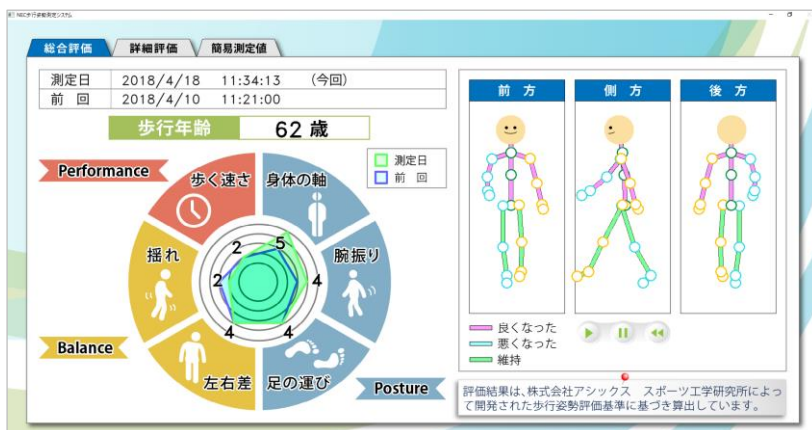
●「リスクな心理傾向」について測る15項目

項目	あなたの 点数	危険度レベル1	危険度レベル2	特に注意すべき ポイント
A	点	14点以上は 危険	18点以上は 特に危険！	勧誘者の 信じすぎに 要注意
拝まれるようにお願いされると弱い				
おだてに乗りやすい				
自信たっぷりに言われると納得してしまう				
見かけの良い人だといひ信じてしまう				
B	点	14点以上は 危険	18点以上は 特に危険！	売り口上の 信じすぎに 要注意
素敵な異性からの誘いだと断れない				
マスクミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる				
好きな有名人が勧める商品は買いたくなってしまう				
新しいダイエット法や美容法にはすぐにとびつく				
C	点	14点以上は 危険	18点以上は 特に危険！	自分の 欲しい衝動に 要注意
専門家や肩書きがすごい人の意見には従ってしまう				
無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい				
資格や能力アップにはお金を惜しまない				
良いと思った募金にはすぐ応じている				
欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる				
どんな相手からの電話でも最後まで聞く				
試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある				

A、B、Cの点数を書こう！

デジタル技術でからだところの健康状態を知ろう

広島市では令和6年度から**デジタル技術を活用した歩行姿勢測定システム**を導入しています。実施の際には、タブレットによる健康チェックやリハビリ専門職からの助言を受けることができます。湯来・砂谷地域でも、百歳体操に取り組む団体等を対象に随時実施しており、「いつもの体力測定と違って楽しかった。」「リハビリの先生に助言をもらって参考になった。」と好評の声をいただいています。今のご自分の健康状態を確認できるよい機会ですので、普段は百歳体操に参加されていない方もお近くで開催の際にはぜひご参加ください。



↑ 参加者へ渡す測定結果の一部 (NEC提供)

人生会議を始めてみませんか？

人生の最期について「ピンピンコロリがいいなあ」と思われる方は多いと思いますが、元気なうちにしておきたいことは何でしょうか？

人生会議は自分らしく生きることを考えることでもあります。湯来包括でも一緒に考えるきっかけを作りたいと考えています。あなたの好きなものや大切にしているものは何ですか？ まずは家族や友人と話をしてみましょう。

