

# ちようご 見守りネットワーク

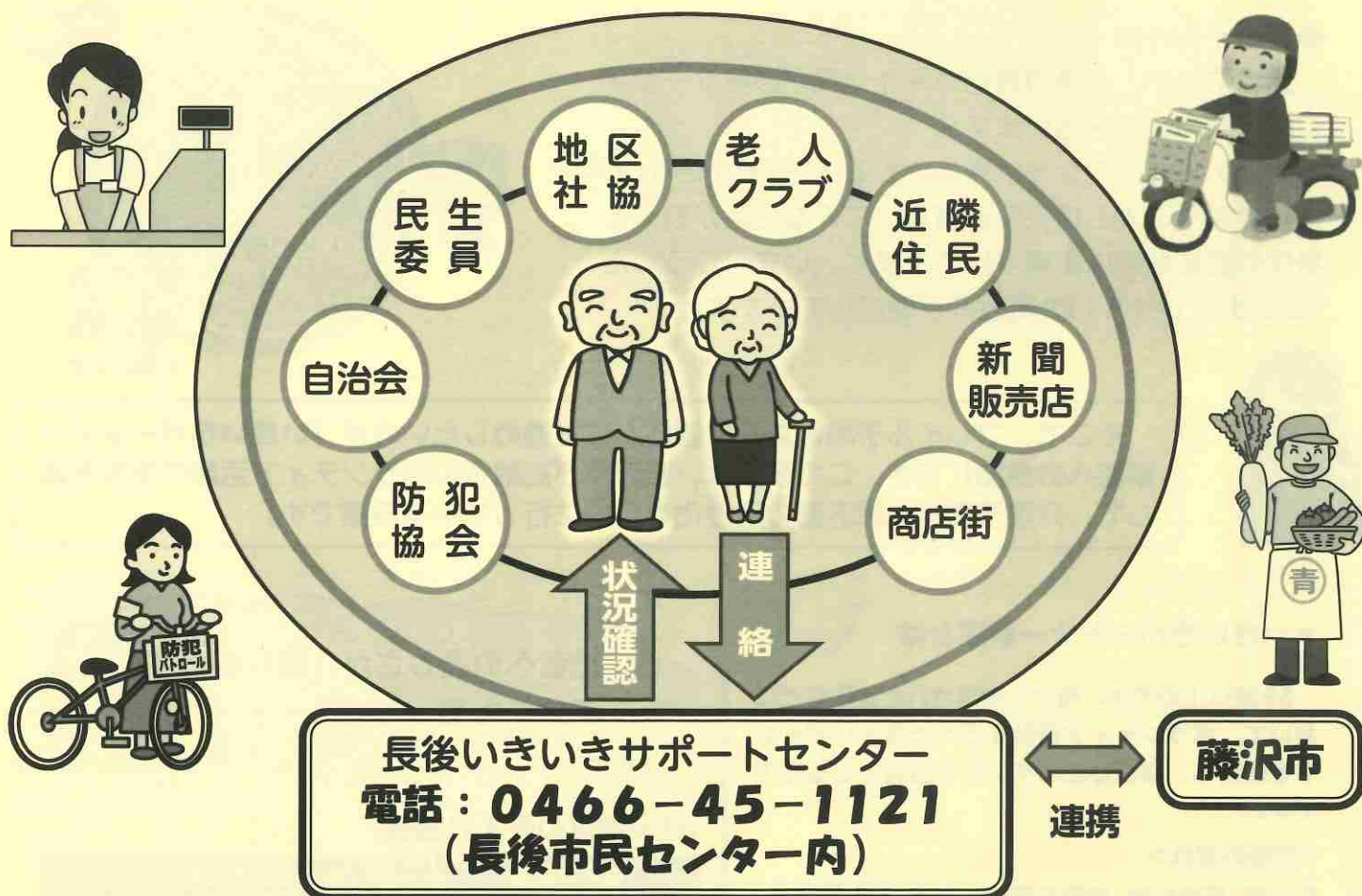
通

信

●2021年10月1日発行 ●長後いきいきサポートセンター(地域包括支援センター) ●電話：0466-45-1121

## ひろがっています！見守りネットワークの輪

ちようご見守りネットワークとは、地域の皆さんが、日常生活や仕事において高齢者の方のちょっと気がかりなことに気づいたときに、いきいきサポートセンターに連絡していただくことで、高齢者をゆるやかに見守っていくものです。



### R3.4月から9月までの通報・相談件数

R3年4月から9月までに、高齢者の安否状況について長後いきいきサポートセンターに寄せられた相談件数は24件です。そのうちの3分の2は民生委員からの相談です。相談内容としては、長引く自粛生活で体調が悪そうだ、一人暮らしのため緊急時について不安を抱えている、またワクチン接種について困っている等です。

### 60歳以上の消費者トラブルが急増！

消費生活センターによると、60歳以上の契約当事者からの相談が急増しているとのことです。これはコロナ禍で通信販売の利用機会が増えたことが影響しています。その他、健康食品や化粧品等の定期購入に関する相談やインターネット接続回線等の情報通信関連のトラブルに関する相談も多く寄せられたとのことです。

# アフターコロナに備えて

コロナ禍は、これまでの私たちの生活を大きく変えました。

移動や対面の制限は社会や人とのつながりを希薄化させるだけでなく、私たちの心や身体にも大きなストレスを与えています。

しかし、コロナを恐れるあまり、じっと家のなかに閉じこもってばかりいては楽しく生きていくことはできません。社会や人とのつながりは様々な不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために重要です。正しくコロナと付き合いながらコロナ禍でも社会とつながるにはどうしたらよいか、全ての人たちが問われています。

## コロナフレイルを知っていますか？

### ◆フレイルとは

加齢に伴い、心身の機能が衰え介護が必要な一歩手前の状態のことを言います。

コロナ禍で家のなかに閉じこもる、体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る…こんな生活が続くと身体や認知機能に影響が出てきます。いま、こうした「コロナフレイル」の高齢者が増加しています。

### コロナフレイルの負のスパイラル



そこで、フレイル予防のために皆さんにお勧めしたいのが「いきいきパートナー事業への参加」です。この事業は、藤沢市が高齢者のボランティア活動の支援を通して、介護予防と地域活動の活性化を目的に行っている事業です。

### ■いきいきパートナー事業とは

65歳以上の方が、市から登録された施設などにおいて、ボランティア活動を行った場合にポイントを取得し、累積したポイントを換金できるものです。

#### <活動の流れ>

- ①登録：事業説明・講習を受講します。その後に「いきいきパートナーカード」が交付されます。カードを受け取ると登録が完了！
- ②活動開始：登録されている施設でおおむね1時間以上の活動を行います。1活動に対して1ポイント（1ポイント=100円）が付与されます。
- ③ポイント交換：4/1～翌年3月末までに累積したポイントを換金できます。（上限50ポイント=5,000円）

他者への優しさが、廻り廻って自分にも還ってくる・・・

#### 【長後地区の受入れ施設】

受入れ施設	受入れ活動
こぶし荘サービスセンター	行事手伝い、話し相手、掃除など
ウィル長後	散歩補助、話し相手、掃除など
ツクイ・サンフォレスト	行事手伝い、話し相手、散歩補助など
藤沢ケアセンター	行事手伝い、車いす清掃など
ささえあいセンターYELL	お茶出し、行事手伝い、話し相手など
長後あかり	お茶出し、行事手伝い、話し相手など
七つ木の里	行事手伝い、話し相手、掃除など
おしゃべり処「大福」	お茶出し、行事手伝いなど

◆この事業についてのお問い合わせは、藤沢市社会福祉協議会（Tel:26-9863）、藤沢市地域共生社会推進室（Tel:50-3544）まで。