東ほうかつだより かふふ

“かふふ”とは、戦前の旧仮名使いの表示で、“こうふ”のことです。

2023年3月発行 NO.117

甲府市委託事業 **東ほうかつ**
（甲府市東地域包括支援センター）
担当地区：富士川・琢美・東
〒400-0861
甲府市城東４丁目１３番１５号
電 話 ０５５－２３３－６４２１
ＦＡＸ ０５５－２３２－８８２１

取り組んでいますか？フレイル予防！

城東病院の「こちたく」と共に、担当地区内5か所の「いきいきサロン」に参加して、フレイル予防の普及啓発を行いました！

かえでサロン

青葉いきいきサロン

愛あいサロン

甲斐奈会いきいきサロン

サロン56（いきいきサロン池添56）

「こちたく」についてはこちら

「いきいきサロン」へは久しぶりの参加でしたが、しっかりと感染対策をして活動を続けており、住民の皆さんが楽しみに参加されている姿が印象的でした。「いきいきサロン」に限らず、地域の集いの場に参加することが、【運動】や【社会参加】の機会となり、フレイル予防につながります。合言葉は「会おう！食べよう！ちょっと動こう！」です。みんなで健康寿命を延ばしましょう！

フレイル予防についてもっと学びたい、地域の中で集いの場を立ち上げたいという方は、是非、東ほうかつまでご相談ください！

認知症サポーター養成講座を開催しました!

R4.11.17　城東5丁目女性部

認知症の理解や予防を中心に講座を開催し、8名の認知症サポーターが新たに誕生しました。

「相手の立場になって考えてあげなければならない、思いやりが大事ですね」「正しい知識をもつことが、とても大切なんだと思いました」「話しかけ方が大事だと思ったので、これから気を付けたい」などの感想がありました。

東ほうかつでは、地域の皆様からのご依頼があれば、少人数であっても、地域の集いの場などへ伺い、介護予防普及啓発講座や認知症サポーター養成講座、認知症予防普及啓発講座などの出前講座を無料で行っています。日時や具体的な内容についても相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

押し買い(訪問購入)に注意してください!

押し買いとは「不用品を買い取る」などと電話で勧誘して消費者宅を訪問した業者が、貴金属などを法外な安値で強引に買い取って行く行為のことです。高齢者や一人暮らしの女性が狙われやすく、家の中で大きな声で脅されたり、居座られたりして怖くなり、大切な貴金属などを手放してしまったという相談が多く寄せられています。

被害を未然に防ぐ3つのポイント

①こたえない
知らない電話番号には出ない
業者の問いや個人情報は聞かれても答えない

②入れない
簡単に家に入れない
古物商許可証や行商従業者証の提示を求める

③見せない
「貴金属を見せて」などと言われても見せない
ウソ、脅しにはのらず、身の危険や恐怖を感じたら警察へ相談する

困ったら、東ほうかつや甲府市消費生活センターにご相談ください。

甲府市消費生活センター
☎　055-237-5309
甲府市役所本庁４階
午前９時～午後４時（月～金）
＊水曜日は、午後６時まで

東ほうかつは、65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

東ほうかつ（甲府市東地域包括支援センター）担当地区:富士川・琢美・東

お問い合わせ:TEL 055-233-6421

・外出中で、職員が不在になる事があります。来所時には事前にお電話をお願いします。
・相談は無料、秘密は厳守します。