

年末・年始にかけてお届け物を頂く
機会が増えると思いますが・・・



最近急増

悪質「送りつけ商法」に注意!

「注文した覚えがない品物が代金引換で届いた」

「無料サンプルを請求したら、正式に申し込んでいないのに翌月から定期的に届くようになった」など、高齢者を狙った「送りつけ商法」が急増しています。

平成24年度は前年比約4.8倍!

対処の注意点

①注文していない商品が「代金引換」で届いたら

➡ 受け取らないようにしましょう。念のため、業者名、住所などは控えておきましょう。

②覚えのない送り主からの荷物を開けてしまったら

➡ 梱包を開いただけなら、相手の請求に応じる必要はありません。落ち着いて、専門家に相談しましょう。



困った時は、消費生活に関する相談や解決のための助言やあっせんを行っている「消費生活センター」に相談しましょう。

* 相談受け付け時間は9:00～12:00、13:00～16:00です。

北消費生活センター 042-775-1770 (通年受付) JR橋本駅北口イオン橋本6階
相模原消費生活センター 042-776-2511 (平日のみ) JR相模原駅ビルセレオ4階
南消費生活センター 042-749-2175 (平日のみ) 相模原市南区合同庁舎3階

お役立ち情報

上手に制度を利用しましょう。

詳しい内容やその他の制度については包括支援センターにご相談下さい。

相模原市では高齢者の日常生活を支援するため、はり・きゅう・マッサージ施術料助成など17種類の在宅福祉サービスを実施しており、その一部を紹介しています。

まだまだ元気に活動できるとき

『楽しみたい』『仲間を作りたい』ときは

- (民間)自治会、老人会、公民館のサークル活動
- 地域包括支援センターが開催する介護予防教室
- 老人福祉センター(溪松園、若竹園)
- 大野北ことぶき学級



『地域で活動したい』ときは

- 経験や能力を有する高齢者の登録制度(シルバー人材センター)
- ボランティア登録制度(いるかバンク)
- さがみはら市民活動人材ネット(たすかるバンク)

「いきいきシニア応援サイト」で詳しい情報が得られます。

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/senior/index.html>



		健康に少し不安を感じるようになったら	お手伝いが必要になったとき
健康の維持		(市)ウェルネスさがみはらで開かれる介護予防教室	(介護保険)デイサービス
生きがい活動	行先	(市)生きがいデイサービス 	(介護保険)デイサービス
	外出の手段	(市)福祉用具購入助成(シルバーカー、一本杖など) 	(介護保険)福祉用具貸与(歩行器、車いすなど) 
家事	全般	(市)家事援助サービス(社協)ふれあいサービス	(介護保険)訪問介護
	食事	(市)給食サービス(民間)弁当宅配サービス 	
	買い物	(民間)一部スーパーによる宅配	
住まいの環境		(市)住宅改修(手すり取り付けなど)(市)福祉用具購入助成(シャワーチェアなど) 	(介護保険)住宅改修(手すり取り付けなど)福祉用具貸与(介護用ベッドなど) 
お一人暮らしの見守り		(市)緊急通報サービス、電話訪問サービス(民間)大野北思い愛ネットワークへの登録(民間)警備会社のシステム、象印、東京ガスなど 	
お金の管理		(国)任意後見制度の準備	認知症を発症したら…(国)任意後見制度・成年後見制度(社協)日常生活自立支援事業(日常生活レベルの金銭管理サービスなど)

包括支援センター主催家族介護教室

二胡でニコニコリフレッシュ

二胡倶楽部『二泉映月』の皆様による演奏会を開催します。参加は無料、当日参加もOKです。

日時：平成25年12月17日(火曜日)

午後2時00分～3時30分

場所：青少年学習センターホール

(矢部駅北口徒歩5分)



(市) … 相模原市の制度

(国) … 国の制度

(社協) … 社会福祉協議会の制度

(民間) … 住民や民間企業による活動



ご相談はこちらにお願い致します♡

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)

大野北地域包括支援センター

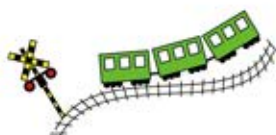
大野北保健室

インフルエンザの季節です。

《予防のポイント》



こまめにうがいや石鹸での手洗いを
行いましょう。



人の多い所に外出する際は
マスクを着用しましょう。

加湿器などを利用して室内の乾燥に気をつけましょう。

加湿器がない場合、室内に大きめの濡れタオルを干すと
効率よく加湿することができます。



まず十分な休養と
バランスの良い食事が
重要です！



予防接種をしても、
他の予防策は必要
です！



流行前にワクチンを接種しましょう。

相模原市に住民登録がある65歳以上の方などは
12月31日まで自己負担1,000円で接種できます。
(免除制度があります。)

協力医療機関の名簿は、包括支援センター、区役所、
まちづくりセンターなどにあります。

編集後記

今年度の季刊誌も今回で3回目。少しでも皆様のお役に立てば…と毎回心を込めて作っています。
ご意見、ご感想がございましたら
大野北包括職員までお伝え下さい。
それでは皆様、よいお年を (^_^)/



大野北地域包括支援センター

〒252-0206

相模原市中央区淵野辺4丁目14-5ヴェリナス 103号

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:00)



お気軽に
ご相談下さい。