

## ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター  
☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
◎一般相談 (どんな相談でも)		
◎ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)	毎週月～金曜	8:30～17:00
◎自立支援・家計相談		
税金相談	毎月第1金曜	
◇不動産相談	毎月第3水曜	
◎障害児者相談	毎月第3木曜	10:00～15:00
保険・年金相談	毎月第4水曜	
◎女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	10:00～16:00

◇奇数月は司法書士が応相談。

◎電話による相談も可。

\*法律相談は予約制。月初めから受付。  
無料での相談は一人1回です。

## 障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター  
☎ 24-6007

## 人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受け付けます。

日時 4月20日（水） 9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会  
☎ 082-423-7752

## 高齢者総合相談・介護家族相談

相談内容	曜日	時間
高齢者総合相談	月～金	8:30～17:00 (土・日曜日は、要望により対応)
介護家族相談会	偶数月の 第3火曜日	13:30～15:00

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

## いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）  
9時～18時

※4/17、5/1～5/5は休館します。

問い合わせ いのちのホットライン竹原  
☎ 22-9102

## 出張年金相談

日時 4月13日（水）10時～15時30分

場所 福祉会館2階会議室

※出張年金相談は予約制です。

※4月11日（月）12時までに要申し込み。

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

## 県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 第2木曜日 10時～12時、13時～16時

場所 広島県東広島庁舎1階（東広島市西条昭和町13-10）

問い合わせ 西部地域県民相談室東広島支所 ☎ 082-422-6911

## 行政相談

国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ 行政相談委員 黒崎 耕二（忠海中町）☎ 26-0607

## 消費生活相談室便り

## 「悪質な」住宅リフォーム工事業者にご注意！

## 〈相談内容〉

1週間ほど前に「外壁をきれいにしませんか、見積もりは無料です」と業者が訪ねてきた。外壁のシミが気になっていたので見積もりだけなら、とお願いした。ところが見積もり後に業者から「ご近所もうちで工事をした」とか「いくらなら出せるのか。今日決めたら安くする」と勧誘され、断ってもなかなか帰ってくれなかった。仕方なく契約したが、やはり高額なのでやめたい。

## 〈アドバイス〉

突然訪問した業者が住宅リフォームの見積もりを勧め、その後当日中に契約を迫り不要不急の高額な工事契約を結ばせる、悪質な事案が多く発生しています。このような場合、たとえ工事が始まっていたとしても、契約後8日間以内であればク

リングオフが可能です。

なお、クーリングオフ期間を過ぎてしまっても、契約を解除できる場合がありますので諦めずに相談しましょう。

## トラブルに遭わないための注意ポイント

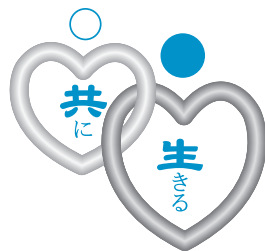
①見知らぬ業者の訪問には注意し、安価な金額でもすぐに契約しないようにしましょう。

②「近所で工事をやっている」といわれても事実ではないケースがあるので、安心しないようにしましょう。

③高額な契約を勧められたら、すぐには契約せず、他から見積もりを取る、周囲の人に相談するなどの対応をとりましょう。

相談窓口 おかしいな、困ったなと思ったら、消費生活相談室にご相談ください。☎ 22-6965





## 介護予防から始まる 地域のつながり

人は、年齢を重ねていくごとに身体機能が低下していきます。そのことを仕方のないこととして放っておくと身体はますます弱り、普段の生活に支障が出るほか、何事も楽しむ意欲がなくなるなど、生活の質が低下してきます。

### 介護が必要となる原因は？

介護が必要となる原因の多くは、認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折などです。生活習慣病やがん等の病気とは違い、閉じこもりや病気で寝込むことがきっかけで起きる廃用症候群（生活不活発病）や老化が起因となるものと考えられます。これらのことから、早い段階で老化のサインに気づき、生活機能低下の悪循環を断ち切るこ

### 介護予防とは？

「介護予防」とは、元気なうちから、日常生活の中で運動に取り

組むこと、元気で暮らし続けるための知識を身につけることなど、介護を必要とする状態を未然に防ぐことを言います。

また、たとえ介護が必要な状態になっても、できるだけ心身の状態を維持・改善することも介護予防です。

### 運動器の機能向上のために「積極的にからだを鍛えましょう。」

筋力が低下すると、つまずきやすくなり、転倒しやすくなります。転倒により骨折することが寝たきりの原因につながります。

栄養改善のために「食べることを楽しみましょう。」  
高齢になると、たんぱく質（魚・肉・卵）やエネルギー（御飯・パン・めん）のもとになる食品の摂取が不足がちとなり、低栄養状態になります。

口腔機能を向上するために「お口のお手入れをしましょう。」  
高齢になると、唾液の分泌や噛む力、飲みこむ力が衰えて、虫歯や歯周病だけではなく、誤嚥、細菌感染や肺炎、低栄養などを招きます。

### お元気な高齢者をめざしましょう

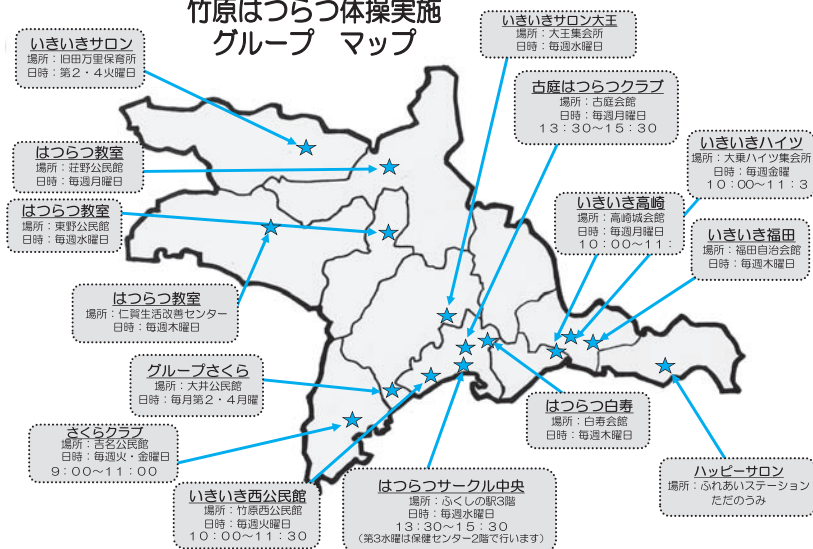
本市では、高齢者のみなさんが、いつまでもお元気でいたいただくために、平成18年から介護予防教室を実施しています。教室では、運動

などをはじめ様々な介護予防と必要な要素を取り入れた事業を行っています。

また、介護予防教室を卒業したみなさんが、自主的に介護予防の活動を継続しているグループが、市内15か所あります。

この活動は、地域のみなさんが主役です。介護予防をとおして、一人ひとりの身体が元気になるのはもちろんのこと、地域が元気になる、元気な高齢者が増えていくことを目標としています。

### 竹原はつらつ体操実施グループ マップ



年齢を重ねても、いきいきと自分らしく暮らしていくために、元気なうちから介護予防を始めましょう。

ぜひ、お近くの教室へ参加してみませんか？

※介護予防のための「竹原はつらつ体操」DVDをタネネットで（1日3回）放映中（6時30分、10時、17時30分）です！ぜひ、ご覧ください！



### 問い合わせ

健康福祉課介護福祉係  
22-7743  
地域包括支援センター  
22-5494

# 竹原市地域包括支援センターを紹介します

問い合わせ 竹原市地域包括支援センター（中央三丁目 13-5） ☎ 2 2 - 5 4 9 4

## 高齢者を総合的に支える地域の身近な相談窓口です。

住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるように、必要な援助・支援を行います。

### 何でもご相談ください

（総合相談）

高齢者のみなさんやご家族、地域に暮らす人の介護・福祉・健康・医療などに関する相談や心配事に対応します。

### さまざまな方面からみなさんを支えます

（包括的・継続的ケアマネジメント）

ケアマネージャーへの助言や支援のほか、関係機関と連携し、地域のネットワークづくりを行います。



さかい りえ  
酒井 利恵さん



こうの しんた  
河野 伸太さん



もりた みやこ  
森田 宮子さん



たかた こうへい  
高田 浩平さん

### みなさんの権利を守ります

（権利擁護）

さまざまな権利を守るため、成年後見人制度の紹介や虐待の防止・早期発見に努め、消費者被害などに対応します。

### 自立して生活できるように支援します

（介護予防ケアマネジメント）

介護予防ケアプランの作成、要介護状態になるのを防ぐための介護予防の支援や援助を行います。

## お近くのランチ（支店）にも相談できます！！

高齢者のご自宅を訪問しますので、介護に関する悩みなど何でも相談してください



やました ゆきこ  
山下 由喜子さん



まるみつ ようこ  
丸光 陽子さん



むかいだ ときのり  
向田 時典さん



おrikawa ともあき  
渡川 知昭さん



さど ゆうこ  
佐渡 裕子さん

### 在宅介護支援センター ゆさか

西野町 184 ☎ 29-2201

### 在宅介護支援センター せとうち

港町四丁目 4-42 ☎ 22-9670



やました かずこ  
山下 和子さん



おか ゆきひろ  
岡 幸弘さん



はしもと まさき  
橋本 真幸さん

### 在宅介護支援センター むなこし

吉名町 793 ☎ 25-1966



めんたに なおき  
面谷 直記さん



おおせど れいこ  
大世戸 玲子さん



かたやま てるこ  
片山 照子さん

### 在宅介護支援センター せいけい

忠海中町三丁目 16-1 ☎ 26-0500