

若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

第12号

平成28年 新春



知っておこう!! 聞いておこう!!

～マイナンバー制度のこと～



疑問その1…マイナンバーってなに?

国民一人ひとりが持つ12桁の個人番号(マイナンバー)のことです。マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)は各機関が管理する個人情報が同じ人の情報であるということの確認を行うための基盤であり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための制度です。

疑問その2…個人情報の保護は大丈夫?

マイナンバー制度では、大切な個人情報を守るため、個人番号の利用が制限されているほか、罰則が強化されています。個人番号は、個人が特定できない、不規則な番号です。同世帯の方も、番号は連番になりません。数字の一部から、住所や生年月日、性別などを特定できることも一切ありません。

疑問その3…マイナンバーに関するトラブルってたとえばどんなこと?

役所や機関が、電話でマイナンバーを伝えることはなく、またマイナンバー制度に合わせて、家族構成・口座番号・資産状況などを電話で聞き出すことも一切ありません。「マイナンバーが漏れている」「マイナンバーを貸してほしい」は、劇場型のマイナンバー詐欺の常套文句。「マイナンバー関連の電話は詐欺か営業の電話かもしれない」と注意をしましょう。

マイナンバーを含む個人情報は「特定個人情報」とされ、その取り扱いにおいて法令に違反した者は、現行の個人情報保護法(行政機関個人情報保護法、独立行政法人等個人情報保護法)以上に厳しい刑罰が科されます。取り扱いには厳重な注意が必要ということをおぼえておきましょう。

疑問その4…わからないことがあった時はどこに相談したらいいの?

何か疑問点や不明点があった場合は是非早めにご相談ください!

内閣府マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

世田谷区マイナンバー制度コールセンター

03-5713-7428

若林あんすこ活動報告 & 予定

10月26日に初企画！いきいき講座「ポールウォーキングを体験しよう！」を開催しました。講師の方を招いての初回講座。内容は室内にてポールの使い方、姿勢の取り方、歩き方と教えていただきました。ポールを使うと体が安定するので立ったままのトレーニングもやり易くなりいろいろなトレーニング方法も教えていただきました。また実際に歩くと皆さん姿勢良く歩かれ講師の方に「若返りましたねー」と声をかけていただき笑顔と笑い声のあふれる講座となりました。



10月8日にいきいき講座「ゆったりさんぽ」を開催しました。秋晴れの中、馬事公苑内、食と農の博物館、東京農業大学内のさんぽコースでした。ゆったりとおしゃべりしながら、季節を感じる時でした。

次回は3月31日（木）桜を見ながらの散歩を予定しています。



「若林地区高齢者見守り運動」の今年度の取り組みとして、“認知症の人を地域で支えるために”をテーマとした講演会が11月～12月にかけて3回開催されました。講師は神津内科クリニック院長の神津仁先生でした。認知症の症状を踏まえた接し方のポイント、医療や介護の制度、治療方法、神経の再生を促す食事や生活習慣、認知症を予防する趣味、など盛りだくさんの内容をわかりやすくお話ししていただきました。認知症の人は周囲に迷惑をかける“困った人”ではなく、混乱して“困っている人”だから、みんな支えましょう、というお話に、参加した方々は大きく頷いていらっしゃいました。



12月9日に若林地区医療連携会を開催しました。地域で活躍されている医師、看護師、ケアマネジャーの皆様とともに、多職種がチームを組んで地域の方々が安心して生活を送れるよう「顔の見える関係作り」を目指し、連絡調整の工夫やお互いの役割の在り方について話をしました。夜遅い時間にも関わらず多くの方が参加していただき、感謝しております。

一寸一言

*世田谷区医師会主催第1回世田谷在宅医療フォーラム「在宅医療研究会」に参加させていただきました。医療関係者の皆様から地域医療の在り方や今後の課題を含め様々なご意見をうかがうことができました。今後の医療と福祉の連携において、大いに参考になる研究会でした。

*三茶長寿会（高齢者クラブ）の40周年会に伺いました。一つ一つが手作りの温かい会を準備されており、皆様の元気を感じ取ることができました。毎月第4火曜日に太子堂区民センターで開催されています。

若林あんしんすこやかセンター開催いきいき講座のご案内

「老いと向き合う」平成28年1月26日（火）14:00～15:30 キャロットタワー5階セミナールーム
「認知症の予防と食生活」平成28年3月4日（金）10:00～11:30 三茶しゃれなあど5階
「ゆったりさんぽ」平成28年3月31日（木）10:00～12:00 砧公園内を歩きます
☆ 事前申し込みが必要な講座もございます。詳細はお問い合わせください。

「すこやかすてっぴ」が“ふれあい・いきいきサロン”の仲間入り！

若林駅前の喫茶店を会場として開催していた若林あんしんすこやかセンターのお茶会「すこやかすてっぴ」が社会福祉協議会の地域支えあい活動である“ふれあい・いきいきサロン”に9月から登録されました。喫茶店でのお茶会は継続し、さらに月1回はひだまり友遊会館内の「若林ふれあいルーム」で活動を始めました。



「ふれあい・いきいきサロン」は、社会福祉協議会が推進している地域支えあい活動です。“楽しく・気軽に・無理なく”が基本の高齢者や障害者の交流の場。お茶とおしゃべりを中心に、体操、手工芸、映画鑑賞など、いろいろなグループが活動しています。みなさんも興味がある活動に参加してみませんか？活動グループの詳細や参加方法などは下記にお問い合わせ下さい。

世田谷地域社会福祉協議会事務所 電話 3419-2311



秋冬の感染症～インフルエンザ～



インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。(個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります。)インフルエンザは咳、くしゃみ、せき、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。【参考】国立感染症研究所感染症情報センター

～ 活動予定 ～

☺ 若林はつらつ介護予防講座 ☺ 原則、毎月第2第4木曜日 午後2時から4時まで若林まちづくりセンターにて無料開催しています。

☺ いきいき講座 ☺ 日時、場所、内容については若林あんしんすこやかセンターへお問い合わせ下さい。

☺ お茶会 ☺

チカコの部屋（三軒茶屋）

地域にある喫茶店でお茶を飲みながら気軽におしゃべりを楽しむ会。詳細についてはお問い合わせ下さい。

☺ シュガータイム ☺

介護をしている家族の方の集いです。毎月第3金曜日、午後1時30分から3時、若林まちづくりセンターにて無料開催しています。

私どもは、若林 1~5 丁目と三軒茶屋 2 丁目在住の
65 歳以上の高齢者の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請は
どうしたらいいの？」
「介護サービスの利
用方法は？」

「足腰が弱ってき
て・・・元気で生活し
たいけどこのまま
では不安」

「最近物忘れが
ひどくなっていて
心配。どうしたら
いいだろう」

「家にいてばかり
だから、何か楽し
い講座や催し物は
ないかしら？」



「近所の高齢者
の姿を見かけな
いので心配。どこ
に相談しよう？」

何か日常生活でお困りのことや、わからないことなどありましたら、
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。

お問合せ・ご相談は・・・

若林 あんしんすこやかセンター

☎ 03-5431-3527

世田谷区若林4-2-4

月曜日から土曜日 8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆ 相談は無料です ☆

☆ 相談に関する秘密は厳守いたします ☆

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています

