

# 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 (地域包括支援センター)  
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

第40号

令和5年 冬



## 悪質商法に注意してください！(高齢者からの相談事例)



消費生活センターに寄せられている最近多い高齢者からの相談事例とその対策です。

### 1. 屋根の点検商法

【事例】「近所で工事をしているが、お宅の屋根が傷んでいるように見えたので無料で点検する」と業者が訪ねて来た。点検後、壊れた屋根の写真を見せられ「このままでは危険」と言われ、不安になって高額な修理工事の契約をしたが、別の業者に見てもらったところ、「誰かが壊したような跡がある」と言われた。



【対策】◆自分から呼んでいない業者を屋根に上らせない。

◆不安をあおられたり、せかされても、すぐに契約せず本当に必要な工事なのか考える。

◆心配な箇所がある場合は複数の業者から見積もりをとる。

◆日頃から、信頼できる業者の情報を集めておく。

※火災保険を使うと無料で修理できると保険の代行申請を持ちかけるケースもありますが、後から高額な手数料を請求されたり、また、実際に、保険金が支払われるかどうか分かりません。

※最近では、留守宅の屋根に無断で上がり、住民が帰宅すると、「危険だったので修理をしておいた」と言い高額な修理代金を請求する手口も発生しています。



### 2. 海産物の送り付けトラブル

【事例】「10年前の顧客リストを見て電話をしているが、海産物が売れずに困っているので支援してほしい」と電話があり、「買ってもらわないと困る」と強引に勧誘され、1万5千円の「カニ、イカ、ホタテのセット」を購入したが、届いた商品は値段に見合わない質の悪い物だった。

【対策】◆親切心や同情心に付け込んだり、「以前に買ってもらった」と言い、断りづらいようにして勧誘する相手とは話し込まずにきっぱりと断る。

◆強引な電話勧誘を受けて契約をしてしまった場合、特定商取引法に定める「クーリング・オフ」を活用する。

※断ったにもかかわらず商品が送り付けられる場合もありますが、特定商取引法が改正され、一方的に送り付けられた物は、直ちに処分することができるようになりました。また、金銭を支払う義務もありません。代引配達の場合は、送り主の名前や住所を控えてから受け取りを拒否し代金は支払わないようにしましょう。

「おかしいな」「困ったな」と思った時は消費生活センターへ迷わず相談してください。

世田谷区消費生活センター 世田谷区太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎3階

相談専用電話 03-3410-6522 高齢者(65歳以上)専用電話 03-5486-6501

相談日時 月曜～金曜(電話・来所)午前9時～午後4時30分 土曜(電話のみ)午前9時～午後3時30分

※日曜・祝日は国民生活センター消費者ホットラインにご相談ください。 電話：188 午前10時～午後4時

# 若林あんすこ活動報告

12月16日（金）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて、いきいき講座「初心者のためのスマートフォン講座」を開催しました。アプリなどスマホの機能についての説明の後、用意したスマホを使って体験をしました。地図アプリで拡大、縮小の練習をした後、世界地図で自分が見てみたい観光名所（自由の女神やハワイ島など）をさまざまな角度から見て観光気分を味わいました。次に、隣の席の参加者の方とペアになりLINEの体験をしました。音声入力による文字の入力でメッセージ送信の練習、ビデオ通話を行いました。講師の先生や参加者の方とコミュニケーションをとりながら楽しくスマホの体験ができました。



12月17日（土）多世代交流促進などを目的としてポッチャ交流会を若林まちづくりセンター2・3階フロアにて実施しました。総当たり戦、スポーツ推進員による審判など本格的な大会となり大いに盛り上がりました。



12月21日（水）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて、国際ボランティア学生協会の方と「世田谷認知症とともに生きるアクション講座」を開催しました。アクション講座とは、世田谷区認知症とともに生きる希望条例の視点をもとに新しい認知症観について学び、認知症を自分事と考え、地域の中で自分ができることを考える講座です。今回は、当事者の方と支援者の方に参加いただき、これまでの人生の経過のお話しをしていただきました。その後、みんなでどんな場所や機会があったら地域とつながれるかなどアイデアが出たので、居場所作りの実現に向けて今後も引き続き繋がりを持とうということになりました。



## 冬季に気をつけたい「ヒートショック」

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。できることから取り入れてヒートショック対策をしましょう。

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる



## ～シュガータイム（家族介護者の会）～

介護をしている中で「こんな時はどうしてる？」という疑問や近況、日頃の思いなどを集まって話しています。

ホッと一息できる時間になればと思っています。お気軽にご参加ください。



日 時： 原則偶数月第3金曜日 午後1時30分～2時30分

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

申し込み方法：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）まで

\* 感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。

## はつらつ介護予防講座

講座では、椅子に座ったまま出来る体操や介護予防のヒントになるお話をします。無理せず楽しく介護予防に取り組みましょう。

開催日： 原則第2・4木曜日 時間：前半午後2時～2時50分 後半午後3時10分～4時

会場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

持ち物等：マスク着用、水分補給用の飲み物

\*動きやすい服装と履き物でおいでください

申し込み：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527 FAX 03-5431-3528）

講座がある週の月曜日（祝日は翌火曜日）から電話・FAX・窓口でお申し込みください。

感染予防対策で人数に制限があるため、月1回の参加でお願いしています。

- \* 発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。
- \* 感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。
- \* 開催にあたっては、入室時の手指消毒液の準備をします。
- \* 開催前に椅子の消毒、開催中の換気などの、感染予防対策を行います。



## 高齢者の低栄養予防「しっかり食べて低栄養を防ぎましょう」

世田谷区では、高齢者の低栄養予防の普及啓発を行っています。

「偏った食生活をしていると感じる」「低栄養が心配な食事になっていないか確認したい」という方は「食生活チェックシート」を活用し、食生活の見直しをしませんか？

若林あんしんすこやかセンターに、リーフレットがありますので、ご希望の方はご来所ください  
(^^)

「低栄養」予防  
**食生活チェックシート**

項目1～6の全てはまるものに○をして「低栄養が心配な食事」になっていないか確認しましょう。

- 項目1～5の○の合計数を数えましょう。
  - 1 毎日、3回食事をとる。 **Score 4～5 個**  
食事がとれてきています。しっかりと食べて低栄養を予防しましょう。
  - 2 毎日、野菜を食べる。 **Score 1～3 個**  
低栄養が心配な食事。食事量を増やし、食事の相談をしましょう。
  - 3 毎日、肉と魚を食べる。 **Score 0 個**  
低栄養が心配な食事。食事の相談が必要です。
  - 4 毎日、卵と大豆製品を食べる。 **Score 0 個**  
低栄養が心配な食事。食事の相談が必要です。
  - 5 最近、食べられる量が、変わらないか、増えた。 **Score 0 個**  
低栄養が心配な食事。食事の相談が必要です。
- 項目6もチェックしてみましょう。
  - この半年間で、体重が3kg以上減った。 **この項目が○の場合、低栄養が心配な食事の相談をしましょう。**

項目1～5の○の合計数が0～3個の方、項目6に○のついた方は、管理栄養士に相談をしましょう。

栄養・食事への相談は、お住まいの地域の各総合支所保健福祉センター・保健づくり課の管理栄養士が行っています。まずは、ご連絡ください。

| 支所  | TEL       | FAX       |
|-----|-----------|-----------|
| 世田谷 | 5432-2893 | 5432-3074 |
| 北沢  | 6804-9355 | 6804-9044 |
| 玉川  | 3702-1948 | 3705-9203 |
| 祐   | 3483-3161 | 3483-3167 |
| 高山  | 3308-8228 | 3308-3036 |

発行 世田谷区保健福祉課 電話 5432-2440 FAX 5432-3102

食生活チェックシート  
朝食、昼食、夕食、1日の食事の中で「1回でも食べた食品群」に「○」を付けましょう。

| 食品群    | 1回目                      | 2回目                      | 3回目                      |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 肉類     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 魚介類    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 卵      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 大豆・乳製品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 野菜     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 海藻類    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| くだもの   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| いも類    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 豆類     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 雑穀類    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 穀類     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

○の合計数

1日合計の合計数

※低栄養 1日でも1回でも食べた食品群に「○」を付けましょう。  
※低栄養 1日でも1回でも食べた食品群に「○」を付けましょう。2日連続で食べた食品群に「○」を付けましょう。  
※低栄養 1日でも1回でも食べた食品群に「○」を付けましょう。2日連続で食べた食品群に「○」を付けましょう。3日連続で食べた食品群に「○」を付けましょう。

主食は「肉・魚・卵・大豆製品」の4種類を「手のひらサイズの分量」を目安に毎日食べる。

野菜料理（副食）は「1日5皿」位を目安にする。

※食生活チェックシートは、お住まいの地域の各総合支所保健福祉センター・保健づくり課の管理栄養士が行っています。まずは、ご連絡ください。



若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1～5 丁目と三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。

「介護のサービスを利用するにはどうしたらいいの？」

「ボランティアとして地域の活動に協力したいな」

「障害者手帳がなくてもサービスを受けられるのかしら？」

「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？」

「赤ちゃんと一緒に遊びに行ける所を教えてください」

日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、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。また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近なご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・ 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

## 若林あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

☎ 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528

世田谷区若林 1-34-2

＜窓口開設時間＞

月曜日から土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

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

<http://www.koureikyuu.jp/wakabayashi> (ホームページ)



【交通】●世田谷線若林駅下車 5 分

●世田谷線西太子堂駅下車 5 分

●バス「若林駅前」下車 6 分（渋谷駅～世田谷区民会館、新代田駅～大森操車所）