

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)

**T** 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

(地域包括支援センター)

第28号

令和2年 冬



# 電力・ガス自由化をめぐる消費者トラブルにご注意ください!

<u>電力・ガスの小売全面自由化</u>により、小売事業者との契約や勧誘方法等をめぐって消費生活センターへの相談も増えています。電力・ガスの勧誘を受けた際は、契約先・契約内容をよく確認しましょう。 不要と思ったらきっぱりと断わりましょう。

【相談事例】電力小売事業者から電話があり「マンション全体で電力会社が変わる、 手続きをするので検針票の記載内容を教えて欲しい」と言われ、教えてしまった。 後日、マンションの管理会社に確認したところ、そのような予定はないと言われた。 【アドバイス】検針票の記載内容は重要な個人情報です。慎重に取り扱いましょう。 電話勧誘や訪問販売で情報を聞かれても安易に教えないでください。



【相談事例】事業者が自宅を訪問してきて、「高齢者のガス料金を安くするために来ました。ガスの契約を当社と結ぶと安くなります」と勧誘を受けた。契約しているガス会社を変えるつもりはないと伝えると、「そのガス会社から委託されて来ています」と説明されたので安心して契約書にサインをした。その後、訪問してきた事業者との関係をガス会社へ問い合わせしたところ、「そのような委託業者はない、高齢者の料金割引等もない」と言われた。



【アドバイス】大手電力・ガス会社を名乗って勧誘するケースも見られます。 どこの会社と契約したかわからないということがないよう、勧誘してきた会社 やその問い合わせ先を必ず確認しましょう。契約変更を決めたがやはりやめた い、という場合にも備え、特に電話番号等の連絡先は必ず控えましょう。



電気の検針システムが変わり電気料金が安くなる等の説明がなされるケースも見られますが、スマートメーターを設置したからといって、それだけで電気やガスの料金が安くなるわけではありません。 料金プランや算定方法、割引期間などをよく説明してもらい、十分納得してから契約しましょう。

#### 世田谷区消費生活センター

相談専用電話 03-3410-6522 高齢者(65歳以上)専用03-5486-6501 相談日時 ※祝・休日、年末年始を除く 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

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

# 若林あんすこ活動報告

10月20日(日) 秋晴れの澄み切った青空のも と「若林町会 敬老会」が開催されました。 今年は、9月に新校舎となった若林小学校の真新 しい体育館を使用しての開催となりました。

「若林町会 敬老会」は、若林町会内にお住まい の、長年社会に貢献されてきた高齢者の方々を敬 い、長寿をお祝いする会として、毎年多くの高齢 者の皆さんが参加されています。若林あんしんす

こやかセンターのスタッフ も見守りや救護班として参 加させていただき、皆様の 笑顔のパワーをおすそ分け いただきました!



12月13日(金) 三茶しゃれなあどスワンにて 「腸活講座~腸内環境を良くしよう~」と題し、 今年度3回目のいきいき講座を開催しました。 管理栄養士の高尾先生より腸内環境や便秘、必要 なエネルギー量を摂ることの重要性、意識して摂 りたい栄養素や食物繊維を摂るための食べ方の 工夫などについてお話いただきました。途中、腸 年齢のチェックや食物繊維についてのクイズな

どを行い、参加された 方と先生がコミュニケー ションをとりながらの 講座となりました。



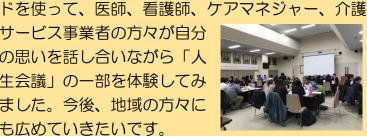
11月10日(日)に若林小学校で行われた若林児 童館の「こどもまつり」に出店しました。すでに4 0回となるそうです。お天気にも恵まれて、大変な 盛況ぶりでした。出店者は、子どもたちのお店の他、 大人のお店として PTA、学童クラブ父母会、民生 委員、社協他、地区のたくさんの方々の出店です。 若林あんしんすこやかセンターでは乳幼児コーナ ーの出店でしたが、小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃ んもたくさん参加してくれました。あんしんすこや かセンターをもっと知ってもら いたいな、そのためには地域の

12月23日(月)「若林地区医療連携会」を開催し ました。皆さんは「人生会議(ACP; アドバンスケ アプランニング)」をご存知ですか?「人生会議」と は、もしものときのために、自分が望む医療やケア について、前もって考え、家族や医療・ケアチーム と繰り返し話し合い、共有する取り組みです。今回 は、「もしばなゲーム」というトランプのようなカー

サービス事業者の方々が自分 の思いを話し合いながら「人 生会議」の一部を体験してみ ました。今後、地域の方々に も広めていきたいです。

イベントにもっと参加する必要

があるな、と思った一日でした。



### 在宅生活を支える区のサービス情報コーナー

## \*\*\* まるごと介護予防講座



自宅でも気軽に出来る筋力アップ体操、楽しく食べるためのお口の機能アップ術や食生活、認知症の予 防、社会参加についての講話など、元気でいきいきと暮らすためのコツを学べる全6回の講座です。

# お口の元気アップ教室

「お口のはたらき」についての講義、お口の中の検査・清掃方法の指導、お口や体の体操等について学 ぶ、全8回の講座です。

●対象:区内在住の65歳以上の方で原則全回参加できる方 ●参加費:無料

※区のおしらせ「せたがや」で参加者を募集します(先着順、はじめての方優先)。

★上記の講座は、65歳以上の全ての区民を対象に介護予防に関する普及啓発講座等を行う「一般介護予防事業」です。

#### 地域知っとく情報

## やろうよボッチャ!

パラリンピック種目のボッチャ。ボッチャを 通じて地域交流しましょう♪

【日 時】令和2年2月24日(月・祝)

午前10時~11時30分

【会 場】若林ふれあいルーム

(ひだまり友遊会館 1階)

【対 象】どなたでもご参加いただけます

【参加費】無料

【申込】申込不要。直接会場へ。

#### 成年後見制度相談会

「成年後見制度の基本的なことを知りたい」 そんな方におすすめの個別相談会です。

【日 時】令和2年2月20日(木)(各回1組)

- ① 午後1時~1時45分
- ② 午後2時~2時45分
- ③ 午後3時~3時45分

【会場】若林まちづくりセンター 2階

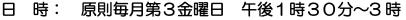
【参加費】無料

【申 込】予約制。下記までお申込ください。

【問い合わせ】社会福祉協議会 若林地区事務局 電話:070-3946-9786 FAX:03-6733-7916

#### ~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。会の前半は介護に役立つミニ講座、後半は参加者同士で お話しします。ぜひお気軽にご参加ください。



会 場: 若林まちづくりセンター2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(TEL 5431-3527) まで



## はつらつ介護予防講座で楽しく、元気に!!

毎回笑いがいっぱいの、はつらつ介護予防講座。

「楽しいから続けられる! に参加者皆さんからの声が多くあります。

本杉先生が体の動きのしくみや運動のポイントをわかりやすく、楽しく教えて下さいます。 今年4月からおもりをつけて、腕や足の上げ下げを行う**世田谷いきいき体操**と 毎回運動の他、栄養や口腔、認知症予防などの**介護予防のお話**の2本立てです。



講師:本杉先生(左) アシスタント:本田さん

開催日:原則第2•4木曜日 時間:午後2時~4時

会場: 若林まちづくりセンター2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 (Tal 5431-3527 FAX 5431-3528)

会場の都合により、**各回定員 20 名**。1回ごとの申し込みとなります。 講座がある週の月曜日から電話・FAX・窓口でお申し込みください。



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」

「最近もの忘れが 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?」

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

**☎** 03-5431-3527 FAX03-5431-3528

世田谷区若林4-2-4

<窓口開設時間>

☆

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

