



暑さを避ける工夫

❖ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❖ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❖ 外出時には日傘や帽子を着用



❖ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❖ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❖ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



▲「熱中症の予防についてのリーフレット」(厚生労働省)を加工して作成

地域包括支援センターだより 高齢者は秋になっても熱中症対策を

残暑が厳しい季節は、朝晩の寒暖差が大きく、夏の疲れも出やすい時期です。また、秋になっても気温や湿度が高い日が続くこともあり、特に高齢者は水分が不足しがちですので、熱中症を起こす危険性は十分にあります。熱中症による倦怠感や物忘れなどを防ぐためにも、引き続き熱中症対策をお願いします。

《問合せ》 高年介護課 ☎ 29-0055

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。物忘れや体調不良などで日常生活に支障が生じた場合、何らかのサービスを利用して在宅生活ができるように専門の職員が相談を受けています。

相談窓口	担当圏域	電話番号	住所
豊岡地域包括支援センター	豊岡	24-2409	立野町12-12
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港	32-4599	城崎町湯島625-9
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	47-1425	竹野町須谷1478
日高地域包括支援センター	日高	42-0158	日高町祢布891-2
出石・但東地域包括支援センター	出石	52-7015	出石町福住1302
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	54-0515	但東町出合433-1



消費生活相談員の知恵袋 45



「テレビショッピングを見て注文の電話をかけると、CMにない別の商品の購入を勧められた。一度だけ受け取るつもりが定期購入になってしまった」という相談が寄せられています。テレビショッピングや新聞広告などを見て電話で注文する際は、販売業者からの勧誘に注意しましょう。

◆事例

「拡大鏡」を今なら通常価格の半額で販売するというテレビショッピングのCMを見て、販売業者に注文の電話をかけた。その際、販売業者から「目に良いサプリメントがあるのでサンプルを送る」と勧められ承諾した。

後日、拡大鏡とサプリメント1袋が届いたが、その1ヵ月後、また同じサプリメントが届いた。「明細書兼請求書」を確認すると「1年定期」と記載がある。サプリメントが定期購入になっているとは思わなかった。(70歳 女性)

◆アドバイス

電話注文した時に販売業者から別の商品を勧められることがあります。話を聞いて興味を持って定期購入になっていないか確認し、必要なければきっぱり断りましょう。法律が改正され、注文のためにかけた電話で広告にない商品を勧められた場合は電話勧誘販売となり、その商品はクーリングオフできるようになります。

商品が届いたら明細書をよく確認し、意図せず定期購入になっていたらすぐに相談してください。

- ▽《豊岡市消費生活センター》相談受付 月々金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時
- ▽相談場所 生活環境課内
- ▽電話相談 ☎ 21-9001
- ▽ホームページに過去の知恵袋を掲載しています。



わたしたちの障害福祉 ①

《問合せ》社会福祉課

☎24-7033

ヘルプマークを知っていますか

援助や配慮の必要性を知らせる「ヘルプマーク」と「ヘルプカード」

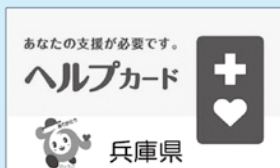
ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい方が、周囲の方に援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。



対象者は、障害のある方、難病の方、妊娠や傷病などにより援助や配慮を必要としている方 ▲ヘルプマークです。かばんに装着するなど身に着けることで、外出先で周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせます。

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」が必要な方は、申請が必要です。

社会福祉課または各地域振興局市民福祉課にお問い合わせください。



▲ヘルプカード表面

(66029)	氏名	年月日生
	状態・症状	血液型(型)
	緊急連絡先 氏名	(続柄)
	電	
	支援を受けたいこと	

▲ヘルプカード裏面

「ヘルプマーク」を身に着けている方を見掛けたら思いやりのある行動を

◆**駅や商業施設などで声掛けなどの配慮を**
立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方や、交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方がいます。

◆**公共交通機関では席を譲りましょう**
外見では健康に見えても、疲れやすい、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。

◆**災害時は、安全に避難するための支援を**
視覚障害者や聴覚障害者などで周囲の状況把握が難しい方、肢体不自由者など自力での迅速な避難が困難な方がいます。

◆**マークの記載内容に従って配慮・支援を**
マークには「アレルギーの内容」「ゆっくり話してほしい」「体調の急変時には病院に連絡してほしい」など、マークを見た方に希望する配慮・援助の内容が記載されています。

詳細は、市ホームページで確認してください。



《日程・内容》

日程	内容(講義・実技)
9月25日(月)	認知症の知識と伝わる声かけの基本 動きの伝え方・触れ方・持ち方
11月21日(火)	生活場面別の介助について(例：トイレの介助、食事の際の声かけの工夫など)

※内容は変更することがあります

- ▼対象 市民なら誰でも
- ▼時間 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 立野庁舎 1階 多目的ホール
- ▼定員 40人(先着順)
- ▼参加費 無料
- ▼申込み 9月15日(金)まで

講師 福辺節子さん



理学療法士・医科学修士・介護支援専門員。大学在学中に事故で左下肢を切断し義足となる。寝たきりや重度の認知症の方でも、適切な介助により、本人の意思で動いてもらい、機能維持や向上が可能な「力と意欲を引き出す介助」を実践、指導する。テレビ出演：NHK「ためしてガッテン」、NHK Eテレ「楽ラクワンポイント介護」

に、氏名、住所、電話番号を電話またはファクスで申込んでください。
《申込み・問合せ》高年介護課 ☎29-10055
ファクス 29-13144

介助する人される人 どちらも幸せになる介助術

認知症家族介護教室 受講者募集