

# きたろー通信

第48号（10月・11月合併号）

令和5年10月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会  
彦根市北老人福祉センター  
(馬場一丁目5-5)  
27-6701

## 多様化する手口に騙されないで！！

～シニアが予防教室で回避策学ぶ～



パソコン画面に「ウイルスに感染」と表示が出た。電話で「キャッシュカードの交換」や「電気料金が未払い、電気が止まる」という言葉が出た。・・・これらは「詐欺」です。

連日報道されるように特殊詐欺被害が後を絶たず、滋賀県内では被害発生件数が昨年に比べ2倍以上に急増しています。しかも、被害に遭った人の大半が65歳以上の高齢者とも言われています。

こうした巧妙かつ悪質な手口で近寄ってくる詐欺被害を未然に防ぎ、自分を、そして大切な人を守るために、9月13日、彦根市北老人福祉センターにおいて、『特殊詐欺予防教室』を開催し、シニア世代約30人が被害に遭わない回避策を学ばれました。

講師の彦根警察署彦根駅前交番所長から、多様化する特殊詐欺の手口と被害に遭わない方策が紹介され、「犯人はプロです。対応するとだまされます。間違ってもいいので、すぐに警察に通報してください」また、「防犯機能付きの電話機にすることや、常に留守番電話にして、知らない人からの電話には出ないことも効果的！」とアドバイス下さいました。



## ～健康教室（後半）のご案内～



日 時 奇数月の第4木曜日 午前11時～（概ね30～40分程度）

※11月30日（23日は祝日のため、第5週目に変更）、1月25日、3月28日

場 所 彦根市北老人福祉センター（彦根市馬場一丁目5-5）

講 師 彦根市地域包括支援センターハピネス職員（主任ケアマネジャー・看護師・社会福祉士）

内 容 当センター情報紙「きたろー通信」に連載中の、『地域包括支援センターハピネス伝言板』の詳細について、ざっくばらんにお話しをする“サロン風健康教室”です！

その他 申込不要 気軽にお立ち寄りください。 ※相談や質問にもお応えします！

# 10月＆11月の講座・教室 ～ご案内～

## コープしがさんの健康教室 part 3

### －『食生活』について－

日 時 10月18日（水） 10時30分～  
会 場 彦根市北老人福祉センター・2階  
内 容 「食生活」をメインにビタミンとアンチエイジングのクイズ、お家で作れる「健康かんたんレシピの紹介」等  
定 員 30人 ※10月2日から受付



## ヤクルトさんの健康教室 part 2

### －快適な睡眠のための健康管理－

日 時 11月7日（火） 10時30分～  
会 場 彦根市北老人福祉センター・2階  
内 容 不眠予防と睡眠の質を高める  
腹式呼吸や効果的なツボ押し  
おなか元氣体操・・・など  
定 員 30人 ※10月2日から受付



## 歴史探訪ウォーク第2弾！

### －徒歩でゆくシニアの遠足－

日 時 10月27日（金） 13時～  
探訪先 テーマは「彦根城築城の足跡を辿る」  
旧池須町組、旧善利組などの足軽屋敷  
を散策。いざ！タイムスリップ・・・。  
歴史好きにはたまらない人気企画！  
定 員 15人 ※10月2日から受付



## 脳の健康チェック付認知症講座 part 2

### －誰もが安心して暮らすために－

日 時 11月24日（金） 13時30分～  
会 場 彦根市北老人福祉センター・1階  
内 容 認知症についての正しい知識について学びます。タッチパネルを使って  
脳の健康チェックも行います。  
定 員 12人 ※10月2日から受付



## ご協力をお願いします！！



「もったいないこころ」をつなぐ！  
～本の提供ボランティアをしませんか？～

みなさんの家に、読み終わって眠っている本はありませんか？

彦根市北老人福祉センターでは、今年4月から家庭で読み終えた本を提供いただき、図書コーナーでの“利活用”を図る試みを実施しています。

今まで「少しでもお役に立てるのなら・・・」と、たくさんの本をお持ちくださり、図書コーナーも賑やかになってきました。

みなさまの善意に心より感謝申し上げます。



赤い羽根共同募金「募金箱」を設置！  
～これなら私も協力（応援）できる！！～

10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が展開されました。

『誰ひとり取り残されないつながりのある地域づくり』を応援するため、当センター内に「募金箱」を設置しています。

「困ったときは おたがいさま」－。みなさまの温かいお気持ちをよろしくお願ひいたします。



~つながり & いきかい~

# 活動紹介会 -2023-

11月30日(木) 9時～15時

彦根市北老人福祉センター  
(彦根市馬場一丁目5-5)

入場無料

駐車スペースに  
限りがございます

## 彦根市北老人福祉センター・いきいきクラブ活動紹介コーナー

### 作品展示クラブ

- ・生け花クラブ
- ・パソコンクラブA
- ・パソコンクラブB
- ・編み物クラブ
- ・峰泉会（書道）
- ・はぴねす句会
- ・押し絵クラブ



### ステージ発表クラブ

- 10時00分～ 楽琴会（大正琴）
- 10時30分～ ハピネスハーモニカクラブ
- 11時00分～ 吟友会（詩吟）
- <11時30分～13時00分 ステージ休憩>
- 13時00分～ スーパーナチュラル
- 13時30分～ 彦根藤豊会（舞踊）
- 14時00分～ 和み会（舞踊）



## 彦根市北デイサービスセンター たのしが生きがいプロジェクトコーナー

- ・古新聞でエコバッグ
- ・地域清掃活動
- ・園芸＆調理活動 など



## 彦根市地域包括支援センターハピネスコーナー

<9時～正午>

- ・健康測定会
- ・歩行解析×福祉用具展示



<11時～11時30分>

- ・サロン風健康教室



<13時～15時>

- ・金龜体操
- ・体力測定

# 地域包括支援センター ハピネス伝言板②

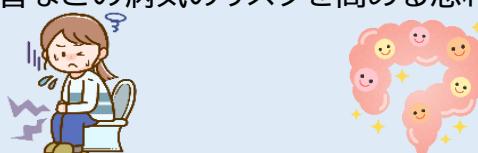
高齢者の便秘  
早めにケアを

## 便秘とは…

「本来体外へ出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。毎日排便があっても便が腸に残っている感覚があったり、排便が難しく困っている場合は「便秘」に当てはまります。

若年層では女性に多いのですが、60歳代以降は男性にも急増し、70歳代後半だと女性を上回ります。多くの方が便秘に悩み薬を飲んでおり、高齢者特有の病気とも言えます。

便秘は重症化すると心臓や血管などの病気のリスクを高める恐れがあるため、早めにケアすることが大切です。



## 便秘の原因

高齢者で便秘が増える原因是、生活習慣の変化があります。また、最近では「巢ごもり便秘」という言葉も生まれ、新しい生活様式が排便リズムに影響しているようです。

- ① 長引く外出自粛によるストレス：自律神経の乱れを引き起こし、腸の動きが弱まる
- ② 水分や食事摂取量の減少：一定量の食事量が無いと便秘を招きやすくなる。
- ③ 運動不足：特に腹筋の力が低下すると直腸の便が肛門へしっかり送られず出し切ることが難しくなる。



## 便秘の対策

- ① 朝食を欠かさない。食欲低下につながる「孤食」をさける。  
食物繊維の多い食品(豆類・キノコ類・さつまいも)やヨーグルトや発酵食品(味噌・納豆・漬物など)を摂るように心掛ける。
- ② こまめに水分をとる。朝一番に冷たい水を飲む。
- ③ 適度な運動：腸の周りの筋肉を鍛え、腸を刺激するお腹をマッサージする。
- ④ 排便時の姿勢の工夫：トイレでいきむ時はロダンの彫刻「考える人」のような前傾姿勢がおすすめです。便の通り道がまっすぐになり、お腹に圧がかかりスムーズな排便に繋がります。



## きたろう-MOVIE情報



10月13日（金） 10時上映  
『いのちの停車場』（邦画）  
救急医を辞め、訪問診療医に転身した女性医師が直面する在宅医療の現場を通じ、老老介護や終末医療に向き合い、医師や患者および家族の姿を描く。  
吉永小百合、西田敏行、松坂桃李、広瀬すず ほか

11月10日（金） 10時上映  
『ドリームプラン』（洋画）  
世界最強のテニスプレイヤーと称されるビーナス＆セリーナ・ウィリアム姉妹を世界チャンピオンに育て上げたテニス未経験の父親の実話をドラマ化。  
ウィル・スミス、アーンジャニー・エリス ほか

※彦根市北老人福祉センター2階・集会室にて上映

※申込不要（無料） ※先着順20名（椅子席）

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索



してください。