

令和3年発

にしき福祉相談センターかわら版

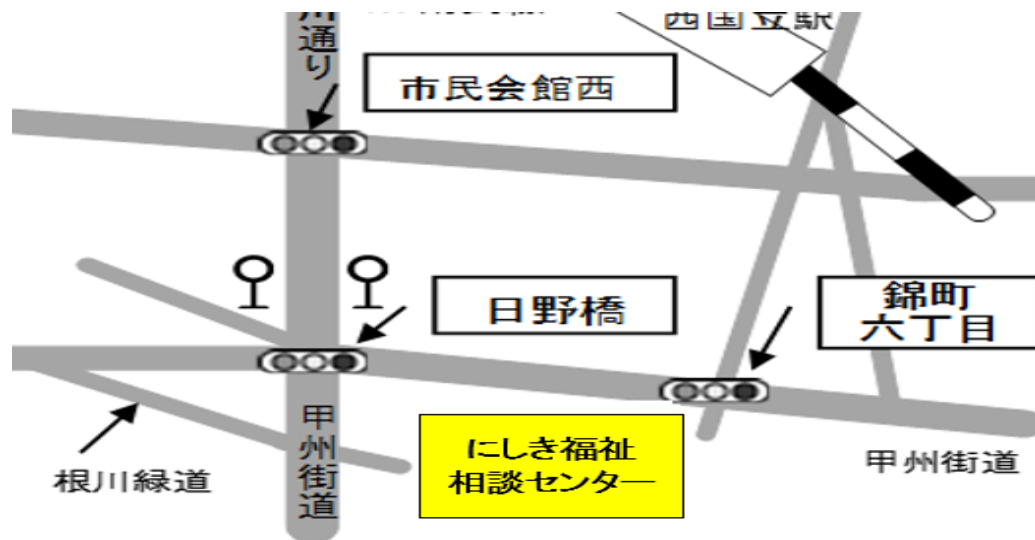
第3号

ひとりで悩まず まず相談を

このコロナ禍においても、消費者被害は後を絶ちません。技術の向上やインターネットの普及で、便利な商品やサービスを簡単に手に入れられる環境になっています。その一方で消費者をめぐるトラブルは複雑化、多様化しています。立川市では、専門に消費者トラブルの相談を受け、問題解決や被害防止のアドバイスをおこなっています。困ったとき、おかしいなと感じたときはひとりで悩まず、相談して下さい。

立川市消費者生活センター ☎ 042-528-6810

にしき福祉相談センター地図 ☎ 042-527-0321

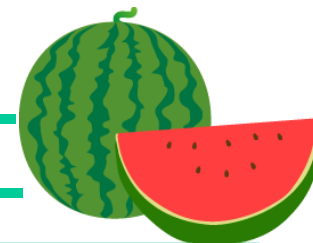


耳より情報

熱中症に気を付けて その2

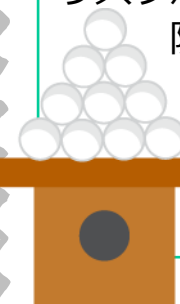
新型コロナウイルス感染症は、デルタ株が猛威を振るなか拡大が留まるところを知らない状況にあります。

皆さんは個人で行える感染症予防対策は行っているところかと思います。一方で連日の暑さで「熱中症」にも注意が必要です。都では連日「熱中症警戒アラート」が発表され、高齢者に限らず小さなお子さん、体調不良な方がいらしたら、こまめな水分補給、室内の温度管理等を工夫し過ごすことを注意喚起しています。暦の上では立秋をすぎておりますが、引き続き暑さ対策に努めましょう。



フレイル?

「フレイル」ってなに? 年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能など)が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルです。早めに知って予防することが肝心です。生活習慣を見直し「栄養(食べる)」「体力(動く)」「社会参加(つながる)」+お口の健康がフレイルの予防になります。いつから始めても遅くはありません。



たちかわしが元気であるために 住まうまちから住み続けられるまちへ **地域で共に生きていく**

～住まい～

本フォーラムは、立川市が元気であるためのヒントを一緒に探し、自分事として考えるきっかけとなることを願い、毎年開催しています。
今年度は、「住まい」についてスポットをあて、様々な側面から“地域で共に生きていく”について考えます。

日時 2021年10月30日（土）午後1時30分～3時30分
（午後1時開場）

会場 立川市女性総合センター・アイムホール
（立川市曙町2-36-2 1階）

定員 70名 ※参加費無料 先着順（申込不要）
※手話通訳、車椅子席あり

講演会 「地域で共に生きていく ～住まい～」
講師：高齢福祉課 小平 真弓氏
居住支援協議会 松田 朗氏

討論会 「みんなで考えるすまいのハナシ」
コーディネーター：高齢者住まい相談室こたつ

立川社協
Twitter
QRコード

登壇者：居住支援協議会 大嶽 貴恵氏
立川葬祭協会 松田 朗氏
ファイナンシャルプランナー 森山 泰文氏
にしすな相談センター 向藤原 寛氏
大原 郷治氏

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止の可能性がございます。
前日17:00までに、立川市社会福祉協議会Twitter及びホームページで周知させていただきます。

【主 催】立川市・立川市社会福祉協議会・立川市地域包括支援センター・立川市福祉相談センター
【問合せ先】立川市南部西ふじみ地域包括支援センター 電話 042-540-0311 FAX 042-548-1747

ちょこっとボランティア

「15分程度でできるちょこっとした支えあい」を通し、地域での見守りや支えや支え合いの輪を広げ、いつまでも安心して暮らせる地域づくりをすすめることをも目的に、市民のみなさんと一緒に地域包括支援センターが進めている活動です。関心のある方は一歩踏み出してみませんか。

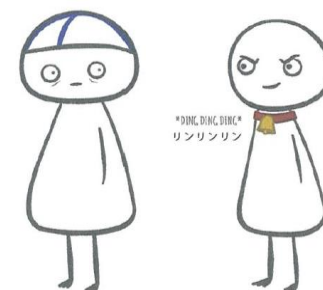
問い合わせは下記の地域包括支援センターへ

名 称	担当地域	電話番号
ふじみ 地域包括支援センター	富士見町・柴崎町	540-0311
はごろも 地域包括支援センター	羽衣町・錦町	523-5612
たかまつ 地域包括支援センター	高松町・曙町・緑町	540-2031
わかば 地域包括支援センター	若葉町・栄町	538-1221
さいわい 地域包括支援センター	幸町・柏町・砂川町・泉町	538-2339
かみすな 地域包括支援センター	上砂町・一番町・西砂町	536-9910

災難は首にベルをさげて来ない

EI VAHINKO TULE KELLO KAULASSA

ここで、ちょっ
と一息 フィン
ランドの不思議な
ことわざ



【悪いことは前兆なく起こるもの】

編集後記

賛否両論のありました2020東京オリンピックも怒濤のなか無事おわりました。日本は過去最高のメダルを獲得し、勝っても負けても選手からは「感謝」という言葉が多く聞かれました。日々の生活のなかでも「感謝」を忘れずにいたいものです。（M/M）