

# 衣二だより



令和6年8月号 発行  
衣笠第二地域包括支援センター

令和6年6月より職員が2名 入職しました。  
新チームの衣笠第二地域包括支援センター

社会福祉士



新屋 ゆい

この度の入職の機会に恵まれてとても感謝しています。以前は職業訓練校の相談員や一般企業での人事労務を担当していました。

地域の皆さまがより良く生活が送れるよう尽力していきますので、よろしく願いいたします。

社会福祉士



蓮見 菜由

はじめまして！

これまで精神科病院や障害児の通所施設で勤務してきました。

地域包括支援センターでの勤務は初めてですが、地域の皆さまのお役に立てるように頑張っていきます。よろしく願いいたします。

## 詐欺に注意！！



7月3日に新紙幣が発行され、1万円札の肖像が福沢諭吉から渋沢栄一に変更となりました。テレビのニュースなどで報道されていますが、「旧紙幣は使えなくなるので、預かります。」といった詐欺事件が起こっています。旧紙幣(五千円札、千円札も)が使えなくなることはありませんので、『旧紙幣詐欺』にご注意下さい。

また、「屋根の瓦が壊れているので、修理が必要です。」といった詐欺話しが、衣笠地区でも起こっています。このような話しがあつた時は、「知り合いに大工がいるので見てもらいます。」と伝えるなどし、その場で屋根に登らせたり、修理を頼むのはやめましょう。

福沢諭吉

私も、まだまだ現役ですよ。  
使ってください！



## 市営森崎わかば自治会館で 介護予防教室を行いました。

6月19日(水)に市営森崎わかば自治会館で、介護予防教室を開催し、15名の方に参加していただきました。

軽い体操や終活のお話し、そして、身体に良い簡単レシピの紹介など、盛りだくさんの内容でした。最後には昼食に美味しいお弁当を食べながら、皆さんで楽しくお話しをして、解散となりました。



新型コロナウイルス感染症が5類となってから1年以上が経過し、今まで自粛していた町内会館、自治会館での活動も復活してきた感があります。

まだまだ油断はできませんが、地域包括支援センターも応援しますので、感染症や熱中症に注意しながら、地域活動に参加しましょう。

## 秋バテしていませんか？

秋バテとは、暑い夏が終わった後に感じる食欲不振やだるさ、疲れが抜けないなどの夏バテに似た症状が表れる体調不良のことです。

冷房による室内外の温度差や気温などの変動のために、自律神経が乱れて血行不良を起こしたまま涼しい時季を迎えて、夏の疲れが出ることで起こると言われています。

### 秋バテ対策の5つのポイント

- 1 入浴は、シャワーではなく、ぬるめのお湯にゆっくりとつかるようにしましょう。
- 2 寒暖差対策のため、ひざ掛けや1枚羽織るものを準備しましょう。
- 3 運動不足の解消やぐっすり眠るためには、軽い運動が有効です。
- 4 涼しくなると、水分補給を忘れがちになりますので注意しましょう。
- 5 梨やブドウなどの秋の果物、サンマ、鮭、サバ、キノコ類などには、秋バテ予防の栄養素が多く含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう

衣笠第二地域包括支援センター

所在地：横須賀市大矢部1-9-30

電話：838-4774 (横須賀グリーンヒル内)

お気軽にご相談ください。