



水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所

〒 712-8062

倉敷市水島北幸町 1 - 1

TEL 086-446-1900

FAX 086-440-0154



はや、夏を思わせる強い日差しに汗がにじみますね。今年の夏も暑さが厳しそうですが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？



さて、4月の定例会と5月の総会の報告をします。4月の定例会は4月12日（木）に、お花見を開催しました。会員11名、ボランティア2名、事務局1名が参加しました。水島支所に集合して、散策しながら水島中央公園に行き、公園内でお花見を楽しみました。天候は良く、桜も満開を迎えていました♪風が

吹くと桜の花びらが飛んでいる様子もとても綺麗でした。この時期でしか味わえない風景を、皆さん楽しませていました。



話にも花が咲き、賑やかなお花見でした。お花見の後、水島支所でお弁当を食べました。



「いい運動になった」「桜を久しぶりに見ることができて良かった」

「いろいろ話ができ、聞いてもらえてスッキリした」などの感想がありました。

会員同士の悩み相談が一番の活力につながります。困った事や知りたいことなども気軽に話せる、相談できる会になるといいです。



5月の総会は、5月9日（金）に会員14名、ボランティア2名、事務局1名が参加しました。

平成30年度事業報告・決算及び平成31年度事業計画・予算、役員改正の議事はすべて承認され、

滞りなく終了しました。



議事が終わり、参加されている
会員さんからそれぞれの介護の
体験談や自己紹介をしていただ
きました。

現在介護をしている方、介護を

されていた方、介護施設で働いていた経験をお持ちの方などそれぞれの立場でお話されました。なか
なか、身内には話しにくかったことや辛かった思いや楽しんだ思い出なども話してくださりました。

介護をしている対象者は、ご主人を介護されている方もいらっしゃる、義母、実母、義父、子ど
もなどと様々です。中には30年以上も介護している方もいらっしゃいました。

最後に、水島警察署の方を講師にお招きして、特殊詐欺について学びました。詐欺で
騙し取られたお金は、悪いことに使うための資金になっている。という話から、詐欺の
手口は「個人情報が出ています」「利用料金が滞納されています」などと、まず相手を不安にさせる
話を持ち出してくると話がありました。困った時や判断に迷った時は水島警察署（444-0110）ま
たは倉敷消費生活センター（426-3115）へ。



【オレオレ詐欺】
～キャッシュカード交付型～

水島署生活安全課
令和元年5月の手口

〇〇警察署△△で
すが、詐欺犯人を捕
まえたならあなたの名
前がリストに載って
いましたか？

え？！
なに？
なに？

あなたが被害に
あってはいけな
いので、口座をしよう
できないようにします。

どうです
か。

カードの暗証
番号を変更する
ので暗証番号を
教えてください。
後で、警察官
が自宅に預かり
に行きます。

キャッシュカードを、
預かりに来ました。

よろ
しく

詐欺の犯人は、電話に
出た人を不安にさせると
ころから入ってきます。
そのまま、話を聞いてい
ると...

犯人は、あなたもカード
等が偽造されていたり、
犯罪に利用されているか
のように言ってお金をあ
おってきます。

そして、理由をつけて暗証
番号を聞き出そうとします。
場合によっては、メモを作
らせようとするかもしれま
す。

そのまま自宅に来た犯人
にキャッシュカードを渡して
しまうと、口座から引き出さ
れてしまいます。
なかには、カードを封筒に
入れてはんこを点かせる場
合もあります。

これは詐欺！

消費料金に関する
訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。

管理番号(わ)284 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち会いの下、給与差し押さえ及び動産、不動産の差し押さえを強制的に執行させていただきますので、裁判所執行官による執行証書の交付をご承諾いただきます様お願い致します。

裁判取り下げなどのご相談にしましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

尚、書面での通達となりますので、プライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきます様お願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 令和元〇月〇〇日
法務省管轄支局 民間訴訟告知センター
東京都千代田区麹が関〇丁目〇番〇号
取り下げ等のお問合せ窓口 03-***-xxxx
受付時間 9:00～20:00(日、祝日除く)

電話をしてはいけません。

水島警察署 生活安全課

(当日配られた資料の一部)

《参加者の声》

- ・体験談を聞くと、皆さんご家族の介護を頑張ってこられたのだと思いながら聞かせていただいた。
- ・それぞれの介護のお話が聞けて良かったです。口に出して話すことが大切だと思います。
- ・介護施設にお勤め経験がある方のお話を詳しく聞きたい。
- ・詐欺について、わかり易くて良かった。
- ・身近な問題なので理解できた。自分は大丈夫だと思っていたが、気をつけようと思った。



《事務局からお知らせ》

倉敷市社会福祉協議会 水島事務所の職員は、藤原所長、神野、津郷です。

どうぞよろしくお願い致します。

今年度もニュースレターは2か月に1回奇数月に発行していますので、よろしくお願いします。

《例会についてお知らせ》

《6月例会》

開催日時：6月18日（火）10：00～12：00

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：体操・健康づくり（講師：くらしき健康福祉プラザ職員）

★動きやすい服装でご参加ください

《7月例会》

開催日時：7月25日（木）10：00～12：00

会 場：水島障がい者支援センター はばたき

内 容：アコーディオン演奏と歌（カトレアボランティアグループ）



今年度の会費を、次回例会開催時または、事務所まで納入をお願いします。

水島地区支援センターだより



◇雨で憂鬱になるのはきちんとした理由がある◇

晴れて気持ちの良いお天気が続いていますが、6月になるといよいよ本格的な梅雨の到来です。雨が降ると気分が落ち込んでしまい、やる気が起きなくなることがありますよね。これにはきちんとしたメカニズムがあることをご存知でしょうか。低気圧が近づくと、天気が悪くなり雨を降らせます。この低気圧こそが憂鬱になる原因で、自律神経に対して副交感神経を優位にしてしまうことがわかっています。交感神経の主な働きは、心身を活動するのに適した体内環境にすることで、体を緊張から解きほぐし、休息させるようにと働く副交感神経が刺激され、身体がリラックスを求めようになります。そのため、気分や動作がゆったりとなり、気分が落ち込んだり、体が疲れやすく、だるさを感じるのです。

《対策》

- ① 体温を常に高めにしておく、(寒いと感じた時には一枚上着を羽織る、布団に毛布を一枚重ねて寝るなど)
- ② 入浴はゆっくりと時間をかけてお湯に浸かる

今から雨・梅雨対策を行ってみて下さい。



連島南高齢者支援サフセンター