





# 特殊詐欺・悪質商法にご用心!!



## この地域でもぞくぞくと

特殊詐欺や悪質商法の手口は年々複雑・巧妙化し、多額の被害を生んでいます。とりわけ65歳以上の高齢者を電話でだます事件が被害者全体の8割を占めています。2018年県内では、211件発生しているそうです。(ほつとぐんま640より)

利根沼田地域では、半年くらい前より「架空請求はがき」、10月〜年末にかけてはキャッシュカードをだまし取ろうとする手口の事件に関する相談件数が増加しているとのこと。

1 キャッシュカードをだまし取られて現金を引き出されてしまったというトラブルを聞いたことがありますか?



関の職員等が通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることはありません。

電話でこのようなお金の話をされたら、詐欺なので、すぐに電話を切りましょう!! キャッシュカードを絶対に他人に渡してはいけません!!

## 2 悪質商法って聞いたことがありますか?

いろいろな商品等の購入を電話で持ち掛けたり、自宅に訪問し勧誘する商法で、いろいろな商品の勧誘のケースがあります。

例えば、最近では、見知らぬ業者から天皇陛下の退位に便乗して「平成から年号が変わるので、天皇陛下のアルバム・掛け軸等を買いませんか、定価より安くお譲りします。」のように、商品の購入の勧誘が電話であります。

最終的に断ったのに、一方的に自宅にアルバムが配送され、家族が受け取ってしまった。



警察や市役所・役場の職員を名乗り、「あなたの口座が詐欺に使われた」「医療費の還付金があります」等、電話で連絡を取り訪問。手続きのため、「ATMへ行ってください。」とか「キャッシュカードを預かります」など巧みな話術でキャッシュカードをだまし取る手口の詐欺です。盗んだカードを使って、現金自動預払機(ATM)などから、現金を引き出すというものです。



「誰が注文したか分からない荷物は受け取らない」というルールを家族で作っておくのも一つの方法です。

\*「困った時」は早めにお住まいの自治体の消費生活センターにご相談ください。

話聞いてしまうと断りにくくなってしまいます。購入する意思がない場合には、早いうちにはつきり断りましょう。

中には、長時間の勧誘、断っているのに執拗に勧誘する強引なケースもあるの

で、注意が必要です。注文や承諾していない商品が届いた場合は、代金を払わず受け取りを拒否しましょう。受け取り拒否しても宅配業者に迷惑がかかることはありません。

## アドバイス

大切な家族を詐欺から守るために

「合言葉」を決める

日頃からコミュニケーションを図る

電話でお金の話しはしない

等ルールを決めるなど家族で工夫をして対応しましょう!!

## 生方輝房 理事



12月1日、死去されました。80歳。

2004年から沼田東支部の総代として3期6年、副支部長なども歴任し、2009年より理事に就任され、在宅総合センター利用委員長の任も果たされました。

## 加藤眞喜 理事



12月18日、死去されました。79歳。

2006年から利根北支部の総代となり、高戸谷の班会を立ち上げ、その後副支部長、2011年からは理事として、利根北支部のまちづくり、片品診療所利用委員にもご尽力いただきました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 世界を変えるための17の目標

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさを守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナーシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です

## 「SDGs」を知っていますか?

2015年9月、ニューヨークの国連総会で、採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ(実施すべき計画・行動計画)」に記載された2016年から2030年までの国際目標のことで「誰一人取り残さない」社会の実現を誓ったものです。

SDGs(持続可能な開発目標)は貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す、世界共通の17の目標です。

目標の内容は図の通りです。

## ようこそ新しい仲間 12月の新加入者

- 沼田東支部) 高橋久美子、峰川信也、星野和夫、高橋浩二、大淵慶子
- 沼田中支部) 中島庸一
- 沼田西支部) 関山さち
- 松山支部) 松山加紗
- 田中支部) 田中里佳
- 金井支部) 金井由子
- 桑原支部) 桑原清子
- 池田支部) 池田清子
- 薄根支部) 石田卓也、佐々木信子
- 片品支部) 小田原進、小田原守江
- 須川支部) 丸山浩文、須川多恵子
- 新巻支部) 須川多恵子
- 昭南支部) 林のぶ
- 中ノ条町) 萩原久夫、萩原勝彦
- 菅津町) 竹内きち
- 菅原) 菅原美紀
- 星野) 星野智一

## 姿勢について学ぼう! 学校保健講話

12月18日(火) 月夜野北小学校で4・6年生全員と保護者・教職員を対象に利根中央病院の理学療法士が講師となり「姿勢」について学ぼう!をテーマに保健講話が開催されました。

講話の前に子どもたちなりに調べた良い姿勢、悪い姿勢について発表してもらった後で、実技を交えながら正しい姿勢のメリット・デメリットについて説明。後半には「けがをしない体づくり」としてタオルを使ったストレッチを子どもたちと一緒におこないました。



散歩は、身支度を整え早歩きで、脈拍が120を超えたら静かに歩く。



2019.2月号  
医療相談室

# 介護サービスを利用するには



介護老人保健施設とね  
介護支援専門員  
中村 武城

介護保険は、家族の介護や自分の老後をサポートする制度です。介護が必要な高齢者やその家族を、社会全体で支え合うことを目的としています。今回は介護保険制度の基本について紹介します。

## 介護保険とは

2000年4月に創設された社会保険制度です。原則として40歳以上のすべての人が加入します。65歳未満は、医療保険と合わせて徴収されています。65歳以上は、基本的に年金から差し引かれます。

## 何歳から利用できるの

基本的には65歳以上です。



40歳以上65歳未満でも特定疾病が原因で介護が必要だと認定されれば利用できます。

## どうやって利用するの

要介護・要支援認定の申請が必要です。市町村窓口にて認定申請を行います。地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)でも代行することが出来ます。

## どんなサービスが受けられるのか?

在宅で介護をしているご家族の中に「施設入所」を考えたことがある家族も多いと思います。

## 最近の施設利用について



介護用具のレンタルや購入の補助、車いす、介護用ベッドなど

## 利根沼田の施設利用について

私たちが住んでいる利根沼田の施設利用状況ですが、私が働いている「介護老人保健施設とね」は、夏と冬に入所し、季節の良い春と秋は自宅に帰る利用パターンが多いです。入所(3ヶ月)と在宅生活(3ヶ月)を交互に行い、入所中は集中的にリハビリを行い、ご家族はゆつくり介護疲れを癒していただきます。

利根沼田は冬が大変です。在宅で介護していた利用者が冬の間施設入居するケースが増えるため、この施設も満床状態になります。毎年このように冬を越すがこの地域の課題となっています。



## まずはお近くの相談機関に相談を

施設を利用するのにあたり、まずみなさんに知っていただきたいことですが、介護保険の施設は、入所条件や料金設定、入居できる介護度など施設ごとによって違います。これを家族だけで判断するのは難しいです。

お近くの専門職(居宅支援事業所ケアマネジャー、病院相談員など)に相談してください。専門職のアドバイスを聞きながら施設選びを行うことをお勧めします。

## なかまの作品

### 俳句

蠟梅や主はいつも遅帰り 沼田市高橋場 木暮 一夫  
湯豆腐のおどりをにらむ子等の著 沼田市高橋場 生方 辺秋  
米寿なり明けゆく喜び御空澄み 沼田市高橋場 永井 永陽  
ふんばれと枝の御慶や試歩の道 沼田市高橋場 名胡桃董光  
空澄みて梅のつぼみぞ紅光る 沼田市高橋場 櫛淵かりな  
かるた取りすばやい孫の小さな手 沼田市高橋場 阿部 邦克  
鶉のピラカンサスに友を呼ぶ 沼田市高橋場 狩野 章子  
凍裂の竹の叫びや銜せり 沼田市高橋場 須藤 薫  
冬の使者白鳥優美沼に舞ふ 沼田市高橋場 阿部 まつ  
風花や急ぎ取り込む敷き布団 沼田市高橋場 丸岡 勇吉  
救急車鼓動のごとく鳴る寒夜 沼田市高橋場 林 明男  
ふるなかにひっそりと咲く冬牡丹 沼田市高橋場 石田みよ子

### 短歌

手をとって歩く親子のほほえましかけ算九九を 沼田市高橋場 白井 恵美子  
くり返しつつ 沼田市高橋場 森田 妙子  
雪やみてまぶしき陽ざしにシクラメン万両映え 沼田市高橋場 森田 妙子  
招かれた喜寿の祝の旅一夜熱海の海は風で明け 沼田市高橋場 内山 高重  
くる 沼田市高橋場 内山 高重  
四世帯の集へば母の笑みの増し孫子らの名前く 沼田市高橋場 大竹 春江  
り返し問ふ 沼田市高橋場 大竹 春江  
見晴るかす休耕田の隅ずみも日射しの当り土ほ 沼田市高橋場 大迫 あい子  
ぐれたり 沼田市高橋場 大迫 あい子  
腰さすり背を伸ばしたる雪掻きも午後の陽射し 沼田市高橋場 大迫 あい子  
が労を持ち去る 沼田市高橋場 大迫 あい子

### 川柳

古里へ心の帰る 認知症 沼田市高橋場 加瀬田フサエ  
オリンピックこんな大臣つとまるか 沼田市高橋場 今井 栄一  
庶民にはいざなぎ超えが届かない 沼田市高橋場 藤田 俊彦

今月は42件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。紙面おひびき。ご了承ください。

なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

\*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。

〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一

利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

## 職場紹介

### 利根中央病院 システム課



## ～生協のシステムを支えて～

システム課は職員3名の少数職場です。業務内容は電子カルテをはじめとするコンピュータシステム・ネットワークの運用管理や新規システム導入支援などが中心です。

利根中央病院に在籍していますが、利根保健生協の全事業所にあるコンピュータシステムやネットワーク全般の導入、管理等に関わっています。

各所からの問い合わせや運用相談、トラブル対応などめまぐるしい日々です。電子カルテをはじめとする各システムは、医療・介護ともにもはや必須ツールとなっています。

組合員の皆様に対し医療・介護のより充実したサービス提供、安心安全の提供に向け陰ながらご支援させていただければと思います。





12月 班会・サークル 開催一覧

Table with 5 columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various clubs and their activities across different branches like 沼田東, 沼田北, 利根北, etc.

12月まちかど健康チェック開催一覧

Table with 2 columns: 支部名, 会場. Lists health check events for 昭和 and 高山 branches.

2月まちかど健康チェック開催予定

Table with 3 columns: 支部名, 日時, 会場. Lists upcoming health check events for 昭和, 薄根, and 高山 branches.

おらがまちの 班会あれこれ

沼田北支部 ときめき班



新年会/カルタあそび
みんなでかるたをしました。医学生も参加してくれて、一緒に楽しめました。今後も集まっておしゃべりすることを続けていきたいです。

沼田東支部 西原新町11班



新年会/脳トレ
久々の班会を開きました。おしゃべりしながら頭の体操して楽しくすごせました。今年が集まる機会を多く持てるよう計画したいと思います。

水上支部 鹿野沢合同班



脳トレ/足指力チェック
みんなでワイワイやりながら問題を解いたり、体も使いながら楽しく脳トレ体操をしました。

薄根支部 硯田白岩合同班



年間計画づくり/忘年会
県生協大会で団体表彰を受賞しました。計画的に班会を実施してきた成果が評価され大変嬉しいです。今後も継続して取り組んでいきます。

利根中央病院 地域公開講座のご案内

「皮膚のこと、なんでもトーク
～皮膚トラブルから美容、皮膚がんまで～」
講師：永井弥生 (利根中央病院皮膚科医師)
日時：2月26日(火) 18:00～19:30
場所：利根中央病院 2階研修室
参加費：無料
【特別企画】ポスチュアウオーキング
講師：梅澤はる子 (ポスチュアウオーキング協会認定スタイリスト)
日時：3月14日(木) 18:00～19:30
場所：利根中央病院 2階研修室
参加費：2,000円
※タオルご持参ください。歩きやすい服装・靴でお越しください。
お申し込み先：利根中央病院 総合支援センター ☎ 22-4321 へ

糖尿病教室のお知らせ

普段の生活はHbA1c値でわかる!!
～検査と薬剤の話～
専門スタッフが分かりやすく説明します
2019年2月23日(土)
9:30～受付 10:00開始
場所：利根中央病院 1階 組合員ホール
参加費は無料! 患者様、ご家族、糖尿病に興味がある方どなたでもご参加ください!
ご不明な点は、利根中央病院Aブロックまでお問い合わせ下さい。

通院支援係よりお願い

現在、個別支援の利用者は、土曜日を含めて1日平均60人を超え、多い日では1日90人以上が利用いただいています。一方で、キャンセルの連絡がなく迎えに行っても留守など1日1～2件程ある現状です。乗り合わせの都合上、ご本人の所在確認に時間がかかりますと、他の送迎時間にも影響があります。
そこで予約日を変更した場合には、必ず通院支援係へご連絡をくださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先 利根中央病院 生協ルーム(通院支援係) ☎ 0278-22-5050

【職員募集】

Table with 2 columns: 職種, 条件. Lists job openings for 介護福祉士 and 介護員 with conditions like 常勤職員, 日勤パート, etc.

みんなの声
私は、昨年1月に受傷し、整形外科病棟に入院し、その後回復期リハビリ病棟へ移動して6カ月、皆様の献身的な治療と看護でほぼ自立することが出来ました。
当初は、会話が出来なくてコミュニケーションが取れない中、痰の吸引、排出の処理、寝返りなど昼夜を通じて看護していただき感謝しております。
現在、自宅でヘルパーさんに手伝ってもらいながらデイサービスに通っています。いまだに不自由なこともありますが、ひとつひとつ前向きに解決していきたいと思っ

第34回 囲碁大会

日時 3月17日(日)
受付開始 8:30、開会 9:00
会場 老人保健施設とね 1階
参加費 1,000円(昼食代含む)
申込先 3月8日までに、実行委員または事務局へ
問い合わせ 利根保健生協 組織部 ☎ 0278-22-2300