

センター長あいさつ

当センターが設置され、今年の4月で丸5年となります。センターの周りの景色も5年ですいぶん変わりました。松が丘南小学校跡地が宅地の造成となり、新たなお店ができたりと…。

皆様のまちの景色も、変わったと実感できるところはありますか？

月日と共に徐々にですが着実にまちの景色、生活、友人、家族、制度、自分自身の身体など変化は起こっています。皆様と共に地域での問題や課題を考え、大きな力となり、安心して暮らせるまちを目指していききたいと思います。よろしくお願いいたします。



東朝霧丘からセンターを望む

あさぎり・おおくら総合支援センターにはこんな専門職がいます！

◇社会福祉士◇

さまざまな困りごとに対し、適切な制度の紹介や機関と連携して解決に向かうように支援しています。

◇保健師・看護師◇

医療や健康づくりに関する相談を主に担当しています。健康で生き生きとした生活を送るためのお話も地域で行っています。

◇ケアマネジャー◇

要支援認定を受けた方が、自立した日常生活を送れるようケアプランの作成を行ないます。

◇主任ケアマネジャー◇

地域の介護支援専門員（ケアマネジャー）からの相談に応じ、他機関と連携するための仕組みづくりをしています。

◇生活支援コーディネーター◇

住民の皆様が、住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう住民主体の活動を応援し、住民や関係機関と一緒に地域づくりを推進しています。



特殊詐欺に気をつけて！



特殊詐欺の被害件数は激増しています！なかでも明石市は兵庫県内でワースト1の詐欺被害件数となっています。特殊詐欺の特徴として、行政職員と名乗り「還付金がある」と言葉巧みにATM等に誘導し現金をだまし取ります。市内では、100万円単位でだまし取られる被害がありました。このような被害を未然に防ぐために、兵庫県警では、「ひょうご防犯ネット」で、最新の犯罪情報や防犯情報を配信していますので、「ひょうご防犯ネット」に登録し、いち早く情報をキャッチすることも有効です。また、当センターでは、特殊詐欺や消費者被害防止のための出前講座も行っていますので、お気軽にセンターまでお問い合わせください。特殊詐欺に騙されないように、お互いに声をかけ合いながら防止していきましょう！

★だまされないための5つのポイント★

- ①安易なもうけ話（うまい話）はまず疑う
- ②きっぱり（はっきり）断る
- ③個人情報や財産の内容は教えない
- ④署名や押印はうかつにせず、契約書をしっかり確認
- ⑤迷ったら一人で悩まず、まず相談を！

夏の食欲低下の対策

～夏の食欲低下はなぜ起きる？～

- ①暑さによる自律神経の乱れ→胃腸の働きが弱まる
- ②冷たい物を摂る機会が増える→食欲不振・消化不良を起こす
- ③たんぱく質・ビタミン（体に必要な栄養素）の不足

➡ **だるさ・疲労感**を感じる



◎良質なタンパク質を十分に！



◎香辛料や酸味で食欲増進！

☆夏の食事は量より質が大切☆



◎ビタミン・ミネラルをしっかり摂る



◎ビールや清涼飲料水の飲み過ぎに注意！