

賢く受講！「あらゆる場面から身を守る」

長泉町身障福祉会(会長:杉山高司さん)は、会員の皆さんがあらゆる場面から身を守る為に、毎年防災訓練を外部講師を招き開催しています。

今年度は、還付金詐欺や交通事故防止等の内容も織り込み「あらゆる災害場面から身を守る」と題し、裾野警察署・沼津警察署・長泉町防災課・長泉町くらし環境課・食品メーカーの協力の下、長泉町福祉会館ホールに於いて会員総参加で講習会を受講しました。



2-1

2-2

長泉町社会福祉協議会会長及び事務局長が参列される中、身障福祉会会長の杉山高司さんが、①災害から身を守る、②オレオレ詐欺に騙されない、③高齢者が交通事故に遇わないための知識、④年齢にあった食事を学び、あらゆる場面から身を守ってくださいとの挨拶がありました。

交通事故に遇わないために！



3-1

3-2

長泉町は、事故件数360件(+30件)、負傷者457件(+52件)、死者2人(+1人)と前年度に比べ増加しています。

65歳以上の方の交通事故の特徴としては、家のそばで歩き慣れた道での事故、横断中の事故が多いため、映像を使って目で見てわかる説明をし、注意を喚起してくれました。

講師:裾野警察署 交通安全協会 石垣指導員



4-1

4-2

受講者の皆さんが交通事故に遇わないように、一生懸命に手話通訳をしてくださる渡邊さんと久米さんは、御殿場市からお越しくださいました。

オレオレ詐欺・還付金詐欺に気を付けよう！



5-2

5-1

相手の巧妙な手口に騙されないように！  
 こんな電話があったら周りの人に相談しよう。

- ① 医療費の還付がある……
- ② 税金を還付する……
- ③ 保険料の過払い金がある……
- ④ 給付金の手続きをして……
- ⑤ 年金の一部未払い分を受け取る手続きをして……
- ⑥ 介護保険料の過払いを返金する……

楽しく食べて健康に！



6-1

本日の講師は、キューピー講演会事務局 研究開発本部 妻谷勝弘氏による「楽しく食べて健康に」と題し映像を主としたお話がありました。

高齢者が気を付けなければならない 4つのポイント

- ① 高齢期は栄養が減っていく(低栄養となりがち)
- ② タンパク質を摂る
- ③ 脂質をとる(魚・肉・乳製品等)
- ④ 多様な食品をバランスよく食べる

食事を美味しく、家族みんなで楽しみながら食べる！  
 健康は食事・運動・休養が大切！

このあと長泉町防災課による防災講話「その時どう自分を守るか」の講演があり、長泉町で想定される災害、家庭でできる防災対策等の知識を学びました。

自分自身の間口を広げ、いろいろな知識を身近な仲間と一緒に学ぶ、そのような場に出かけることが、自分を災害等の危険要因から守り健康寿命を延ばしていく妙薬ではないかと思っています。  
 今、「自分だけよければ」という考えは捨て、「自助・共助」の精神をこのような知識修得の場を活用し

て、あらゆる場面から身を守ることの大切さ学んでいただきたいと思います。

取材：沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機