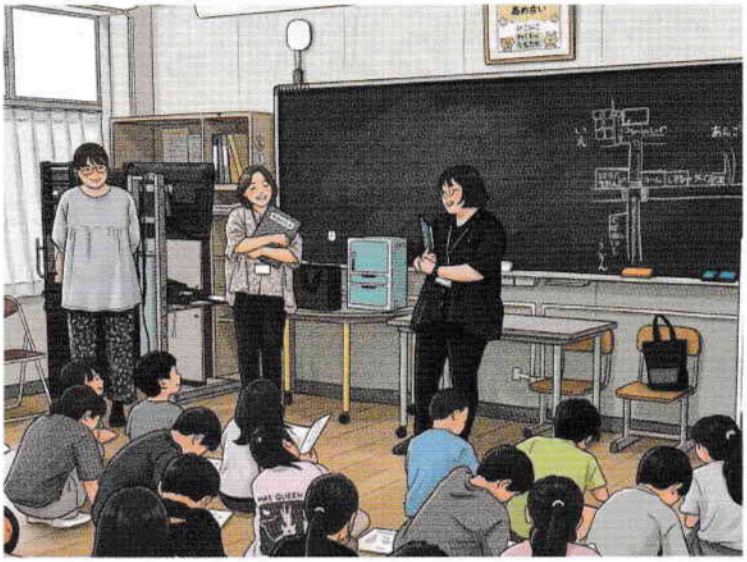
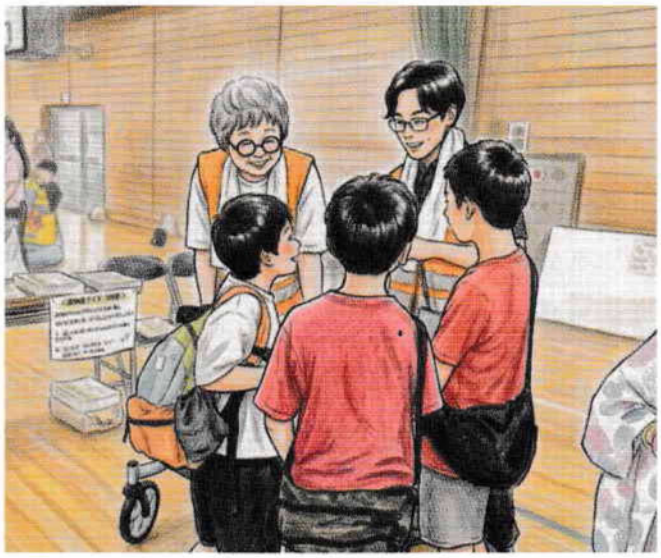
地域包括支援センター和合便り

令和8年11月号
発行責任者　駒月笑美子





認知症になっても安心して住める街づくりを目指し、
今年度も小学生向け認知症講座や認知症高齢者への声掛け訓練を実施しました。

分電盤の点検商法にご注意ください！

分電盤の点検商法に関する相談が、**2025年度は前年度の約5倍**に増えています。手口としては、

① 突然、電話で「分電盤の点検をします」と連絡してくる
② 訪問し、「このままでは危険」などと不安をあおる
③ その場で分電盤の交換工事を勧め、契約を迫る

といったものがあります。



電気の法定点検は、原則4年に1回、無料で行われます。
点検の際は、身分証明書を携帯した調査員が訪問します。また、法定点検後に、調査員がその場で分電盤の交換工事の契約を持ちかけることはありません。**「今すぐ交換が必要」と言われても、その場で契約しないことが大切です。**不安に感じたときは、いったん断り、家族や周囲の人に相談しましょう。



お困りのときは、くらしのセンター
（☎457-2205　月～金　9時～１６時半）
または、地域包括支援センターへ！



地域包括支援センター和合

浜松市中央区和合町555番地　　和合せいれいの里

TEL　475−5560/ FAX　475−5562
（月～金　８：３０～１７：１５　＊土日祝休み）

寒くなると、からだも弱りやすい？

冬のフレイル予防、今日から始めよう！

「寒くなってから、外に出ることが減った」「家で過ごす時間が増えた」――そんなことはありませんか？

冬は寒さのために外出や運動の機会が減り、食欲が落ちたり、人と話す機会が少なくなったりすることがあります。こうした生活が続くと、知らないうちに筋力や体力が低下し、**「フレイル」**につながることがあります。

フレイルとは、年齢とともに体や心の働きが弱くなり、介護が必要になる一歩手前の状態です。ただし、早めに気づいて生活習慣を見直すことで、元の元気な状態に戻ることもできます。

冬こそ意識したい「3つの習慣」

①からだを動かす



寒い日は外に出るのがおっくうになりがちです。
屋内での体操や、掃除などの日常の動作でも、体を動かす機会を積極的につくりましょう。

②しっかり食べる



「年をとったから、食べる量が減った」という方も、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を含む食品を意識してとりましょう。
3食をできるだけ欠かさないことも大切です。

③人とつながる



家族や友人との会話、地域の集まり、趣味の活動など、人と関わることも元気を保つ力になります。「ちょっと出かけてみようかな」と思える場所を持っておくことも、冬のフレイル予防につながります。

「寒いから、今日は家にいよう」が続いていませんか？
冬は無理をして外出する必要はありません。
「少し動く」「しっかり食べる」「誰かと話す」を意識して、
できることから始めてみましょう。
春になったとき、「なんだか体が軽くなった」と感じられるように
今年の冬はフレイル予防を意識して過ごしてみませんか？

