

きぼう

2025年3月31日
藤野「福まち」広報誌

第29号

●発行／藤野地区社会福祉協議会

●企画／藤野地区福祉のまち推進センター広報啓発班

元気なお年寄り

中村松枝さん 96歳(十五島町内会)



カラオケには、昼の部と夜の部があり、双方とも参加して楽しんでいます。

平成12年～24年には、一五会の文化副部長・部長等を歴任し、旅行会の企画・引率や老連演芸祭りのコーラス参加等に努め、町内会夏祭りでは、踊り（十五島音頭・盆踊り）で祭りを盛り上げ、明るく、陽気で、大らかな人柄が、皆に親しまれ仲間も増えました。

他にも、習字、映画鑑賞、グラウンドゴルフ等多くのサークルに参加し、会員の皆さんと、大いに余生を楽しんでいます。

(取材 岩崎)

中村さんは昭和4年青森市で生まれました。戦時中（13歳頃）は、青森の造船所に徴用され、成人してからは、電話交換手として、青森警察本部に勤務、その後職務上の縁もあり、道南のトラピスト修道院で有名な渡島当別（現在の北斗市三ツ石）に移住しました。

若い頃は、人生いろいろ・良い事も・辛い事もありました。

平成6年（65歳の時）3女の家へ同居することになり、十五島町内会の会員となりました。

十五島では、老人クラブ「藤野一五会」に入会し、楽しい人生を送る事となりました。

平成8年に、一五会役員や音楽家の方の協力を得て、カラオケサークルの立ち上げに参画し、今では、担当を後輩に譲りましたが、29年間サークルを続けています。



いつもの場所で、いつもの皆さんと、 音楽を楽しみましょう！

令和6年度「ふれあい交流会」

令和6年11月23日（土）藤野地区センターアリーナにおいて、スタッフを含め118名の参加者を迎え、ふれあい交流班 今野班長の司会 と、藤野地区社会福祉協議会 吉田会長の挨拶で、ふれあい交流会が開催されました。

今回のふれあい交流会は、「いつもの場所で、いつもの皆さんと、音楽を楽しみましょう」と題し、出演者は「小杉優悟と DixieEarl」（6名の若手ディキシードジャズバンド）と、ゲストの「本多将啓（Vo）」による、楽しい音楽会となりました。

主な曲名は、

- ・ 世界は日の出を待っている
- ・ サツ・ア・プレンティ
- ・ ハロー・ドーリー
- ・ 私の青空
- ・ この素晴らしき世界
- ・ りんごの木の下で
- ・ 聖者の行進
- ・ 他



等で、観客に合わせ懐メロも演奏され、場内が盛り上がると、出演者全員が楽器を演奏しながら観客席へ降りて、場内を一周すると、拍手が鳴り止まず、最後は、アンコールで、惜しまれながら閉幕しました。（担当 岩崎）



藤野いきいき
元気フェスタ 開催

事業内容は、冬将軍を目の前に自宅にこもる時間が長くなる季節に入る時期に、自宅でも簡単にできる体操を交えた健康講話と体操を45分講習頂きました。また、例年実施している体力測定、健康相談を中心に関係団体の協力をいただいて実施しました。

①「ラフター（笑い）ヨガ」 講師 角川 郁子
②健康測定会 血圧測定、握力測定、肌水分量チェック
③展示・相談コーナー 認知症パネル展、食と栄養コーナー、フレイル・認知症チェック、相談コーナー

健康づくり班以外に、町内会の皆さん3名にもお手伝いをいただきました。

(健康づくり活動班 阿部)



令和 6 年度 ブロック別 福祉活動実践者交流会

令和6年度ブロック別福祉活動実践交流会は藤野地区20町内会を4ブロックに分けて行われました。テーマは「認知症」ということで公共の専門機関代表と町内会代表が集まり、実践報告の後、意見交換を行いました。認知症は個人情報絡みや認識度が低いなどのこともあり、今後の一層の広報活動が必要との意見が集約されました。
(記事 遠藤)



ブロック① 3月6日(木)14:00～ 第一町内会会館

第一・藤ヶ丘西・中央・本通・藤野公園
南区保健福祉課・第2包括支援センター
・南区社協・藤野地区社協



ブロック② 3月7日(金)10:30～ 藤ヶ丘センター

高台・十五島・西藤野・三区・高見台
南区保健福祉課・第2包括支援センター
・介護予防センター定山溪・南区社協・
藤野地区まちセン山口所長・藤野地区社協



ブロック③ 3月14日(金)13:30～ 野々沢町内会館

野々沢・東藤野・団地自治会・富士見・
緑町・第2包括支援センター・
介護予防センター定山溪・南区社協・
藤野地区まちセン山口所長・藤野地区社協



ブロック④ 3月11日(火)10:00～ 白樺町内会館

白樺・藤ヶ丘南・第二・白川・新藤野
南区保健福祉課・第2包括支援センター
南区社協

「病気ではないけど・・・ なんか変？」



朝起きて不安になる時があります。そういう時皆さんはどうしていますか？最近では血圧計で毎日測ったり、のど飴をなめたり、ウォーキングをしたり工夫していますが、健康について不安に思うことがあります。そこで今回は、一日を元気に過ごすため、体調管理に関することについて、専門の方にお聞きしました。

血圧は一日の中で変化しますか？

血圧は常に変動し一日の中でも変動しています。睡眠中の血圧は低く、起床とともに上昇し日中活動中の血圧は高くなります。ですので、一日何度も血圧を測って一喜一憂する必要はなく、毎日おおむね同じ時間（起床後と就寝前）に測定し、傾向を見ることが重要です。



天候によって違いはありますか？

天候や季節によっても血圧は変動します。季節で言うと、夏は暑さで血管が拡張し血圧は下がり、逆に冬気温が下がると血管が収縮し、血圧は上がります。また悪天候のときも、気圧の変化や自律神経の関係で変動しやすくなります。



寒い外から室内に入ったらくしゃみが出ました

寒いところから急に暖かい室内に入ると、副交感神経が刺激され、鼻粘膜の血管が拡張して鼻水が出たり、くしゃみ等のアレルギーのような症状が出る場合があります。



季節の変わり目、元気に過ごすために気を付けることは？

春(3～5月)は寒暖の差が激しく、体調を崩しがちになります。気温の変動に合わせて体温を保つため自律神経が働き、体のだるさなどの不調を感じることもあります。

そこで、①**バランスのとれた食事** ②**体を温めるための入浴** ③**睡眠** はもちろん、④**気温の変化に応じて脱ぎ着できる服装**や、⑤**軽い体操やストレッチ、ウォーキング**などの軽い運動で代謝を上げることも元気に過ごすために気を付けると良いと思います。



最後に

藤野まちづくりセンター所長の山口です。私は保健師として健康相談等を行っていますが、私が思う健康に過ごすための秘訣は、社会的な活動や生きがい（仕事や町内会活動や趣味など）だと思っています。健康のためだけに生きることは難しいですが、生きがいは健康で生きるモチベーションになり、健康寿命の延伸にもつながるという調査研究もあります。地域活動や趣味、隣近所の声掛けやおしゃべり等を通じて、藤野地区の皆さんが、健康で生き生きと暮らし続けられることを願っています。



ストップ詐欺 STOP!

こんなとき、あなたは どうしますか？

最近振り込め詐欺がますます巧妙になってきました。還付金、スマホの未払通知（家族でまとめて払っているにもかかわらず）心当たりのない違約金通知など、私たちの身近でも「危ないところだった」という人が増えてきています。

そこで今年も、専門の方にいくつかの事例と防ぐ方法についてお聞きしました。（文責 吉成）

防止法の前に3つの問題を用意しました。あなたはどれを選びますか？

問題①

だます人「福祉還付金係の〇〇です。実は払いすぎた医療費がもどってきます。こちらで手続き致します」

Aさん「本当！じゃ手続きしてください」

Bさん「本当？じゃ家族と相談いたします」

Cさん「本当？細かいところを確認したいので、どこの窓口に行けばいいですか」

いいと思う答えと解説

答え…Bさん

電話でお金の話が出たら、相手の連絡先を聞いて一度電話を切り、まずは家族や知人、警察など、どこでもいいので相談しましょう。
電話の相手方が後ろめたいところがある人（詐欺のかけ子）であれば皆さんがひとりで対応しないことを知れば、警戒して引き下がります。



問題②

だます人「ご家庭で眠っている品物を買取りますので、今から行きます」

Aさん「お待ちしています」

Bさん「家族と相談してから連絡しますので連絡先を教えてください」

Cさん「片づけたばかりなのでありません」

いいと思う答えと解説

答え…Bさん

「家族と相談する」など、嘘でもいいから一人でないことをアピールして、一度必ず電話を切って検討してください。その一呼吸があなたに落ち着きを取り戻させ、詐欺を看破します。訪問買取りの業者は「何でも持っていきます」と言いながら、高価な貴金属などの有無を調べるために電話するので、安易に応じないことが大切です。



問題③

だます人 メッセージで「スマホにウイルスが入ったので、削除のため下記アドレスをクリックしてください」

Aさん「連絡しなくちゃ」

Bさん「スマホの会社に連絡するわ」

Cさん「怪しいから削除するわ」

いいと思う答えと解説

答え…Bさん

本当にウイルスが入っているのであれば、スマホのウイルス対策ソフトが自動的に対処するはず。ウイルス対策ソフトを導入しておけば、皆さんが何か操作をして駆除する必要はありません。
最近の手口で多いのは、テクニカルサポート詐欺と呼ばれるもので、スマホだけでなく、インターネットに接続可能なパソコンであれば、ウイルス感染などの警告画面で表示される場合があります。電気量販店などで市販されているウイルス対策ソフトを導入してください。



特殊詐欺の事例と被害の防止方法



札幌市で2024年度に起きた詐欺について教えてください

Q 何件ありましたか

A 令和6年度中における認知件数は198件で前年に比べて38件増加し、被害額は7億7千万円で前年に比べて約2億円増加しました。



Q どのような種類の詐欺が多いですか。

A 架空請求詐欺が約37%で最も多く、次いでオレオレ詐欺が全体の約30%となっています。

Q 詐欺にあう人には共通の特徴がありますか

A 以前には詐欺の被害者は「高齢者」が多かったですが、最近は20歳代から始まり年齢に関係なく被害にあう方が増えています。



Q 気を付けていても「どうしよう」と焦ってしまいます。

A 特殊詐欺は「手口を知っているつもり」が一番危なく、知っているつもりでいると、自分が知らないパターンの時に騙されてしまいます。また、被害者に落ち度があるからだまされるのではなく、犯人側は被害者を慌てさせようと様々なパターンで迫ってきます。大事な点は **必ず家族や警察に相談することです。**

Q 詐欺を防ぐ方法について教えてください。

- A
- ① 最も大事なことは、皆さんの大切なお金を相手（犯人）からの電話だけで、簡単に送金したり、手渡したりしないことです。
 - ② 現金の要求があれば、詐欺を疑って、必ず家族や警察に相談してください。
 - ③ 相手の話に乗れば乗るほど、被害は大きくなり、回復は困難になってしまいます。在宅時でも留守番設定にし、電話にはすぐ出ないようにしましょう。



(協力：札幌方面南警察署 生活安全課)

支払う前に相談してね

家族に

友達に

#9110に



ふじのこうばんの おまわりさんに聞きました!



回答：藤野交番巡查部長 羽磨健太郎

Q：藤野地区は国道を挟んで南北に広がっている地域で、空き地が多く、人通りが少ない地域もあります。有効な防犯の方法等教えてください。

一般的な造りの住宅では、犯人の侵入を完全に防ぐことはできません。侵入に手間と時間をかけさせることで、侵入をあきらめさせるように対策をしましょう。

そのためには、センサーライト、防犯カメラ、窓ガラス防犯フィルム、窓ガラス防犯ブザー、二重窓など、自宅の防犯を強化するグッズ、リフォームが多数あります。ホームセンターで防犯コーナーをのぞいてみてください。

また、普段からご近所さんと顔を合わせ、不審者にすぐ気づける環境を作りましょう。



Q：自転車の交通ルールが変更になりましたが、藤野地区での自転車の乗り方はどうですか。気が付いたところがあれば教えてください。



ライト、ヘルメットをつける、車道の左側を走る、歩行者に気をつけるなど、基本的なルールを守りましょう。

藤野は住宅街のカーブ、坂など見通しの悪い地点が数カ所あるので、注意してください。

Q：他に注意することはありますか？

藤野管内でも詐欺が発生しています。

『アップルカード』や『グーグルカード』をコンビニで購入して番号を教えてください」という手口が流行っています。番号は基本的に他人に教えることはありませんので注意してください。



—*—* ● 編集後記 ● *—*—

10年くらい前の出来事ですが、我が家にも詐欺の電話がかかってきたことがあります。今は亡きおじいちゃんがひき逃げしたという電話でした。「ぶつけられた」という相手からこの番号をどこで知ったのか聞くと「〇〇さん（おじいちゃんの名前）の運転免許証で、…」と。（運転免許証に電話番号は入ってない）なんで逃けたのに免許証がそこにあるんだと思いながら「おじいちゃん免許持っていないですよ」というと電話が切れました。今となっては笑い話ですが色んな手口があることを知りました。皆様もお気をつけください。（宮川）

「きぼう」第29号

発行人 吉田 健治

編集者 仙北 英治（本通）、岩崎 幸男（十五島）
松枝 昌也（緑町）、遠藤 俊一（高見台）
渡部 徹（緑町）、吉成美和子（三区）
阿部 孝司（東藤野）、宮川ゆりあ（十五島）

組版印刷 日光広告（株）（藤野 1-5）

☎ 593-0125