



コミ白に来ている留学生の紹介をします！



皆様初めまして。私はニユンです。ベトナムから来ました。現在、私は施設ケア部でアルバイトをしております。北海道に来て1年4ヶ月経ちますが時々「人生って非常に難しいな・・・」と感じることもありますが、仕事の為にコミ白に通う事で周りの職員・利用者様から喜びを感じ得ています。

毎日仕事に来るたびにこの仕事が大好きだとも感じています。『喜び』は人により異なり様々ですが、私の喜びは『人助け』です。

皆様これからもコミ白と一緒に頑張りましょう。



皆様、初めまして。私は、チュオン ウイと申します。ベトナムから参りました。自分の国を皆さんに紹介させて頂きたいと思います。ベトナムの地形は日本と同様で、S型です。熱帯気候なので暖かいです。自然がとても美しく、世界で一番長い洞窟(約9 km)があり、海岸には白砂が一面に広がっています。

またさまざまな海産物があります。熱帯気候のおかげで田んぼや畑が多くあり、お米や果物が沢山育ちます。料理がとても美味しいですよ。

機会があればベトナムまで旅行してください。

ベトナム国はいつでもウエルカムです。



消費者トラブルを防ぎましょう

～高齢者の安心な暮らしをみんなで作っていきましょう～

担当：白石区第1地域包括支援センター



地域包括支援センターでは、札幌市消費者センター、札幌消費者協会、白石警察署、札幌弁護士会などの関係機関と連携を図り高齢者の消費者被害の防止、早期発見に努めています。

消費者被害を防ぐためには、高齢者ご本人が問題意識を高めると共に、ご家族やまわりの方々に日頃から高齢者の様子を気にかけていただき見守ることが必要です。

高齢者のトラブルの特徴として、「だまされたことに気づきにくい」「被害にあっても誰にも相談しない」傾向があります。

「あれ？いつもと違って変だな」と、高齢者の暮らしの中の変化に気づいた時には、下記の相談先にご相談ください。

～被害にあわないための

「あ・い・う・え・お」～



あ けない 出ない

訪問販売には、すぐに扉を開けないで、扉越しに対応しましょう



い りません

あいまいな返事をしないで、「いりません」とはっきり言いましょう



う まい話は、要注意

「もうかる」「安くします」には注意しましょう



え んりょなく、周りに相談

高額な買物はひとりで決めず、家族や知人に相談しましょう



お かしいと思ったら、すぐ相談

すぐにお住まいの消費生活相談窓口へ相談しましょう

《契約トラブルの相談先》

・消費者ホットライン

局番なし「^{イ ヤ ヤ}188」

※電話をすると音声ガイダンスが流れ、郵便番号の入力によりお近くの消費生活センター等につながります。

・札幌市消費者センター

消費生活相談室

☎011-728-2121

(平日 午前9時～午後7時)

《特殊詐欺等の相談》

・北海道警察本部相談センター

＃9110

・札幌方面 白石警察署

☎011-814-0110

1人で悩まず
相談してね！



地域包括支援センター

イメージキャラクター「ほっター」

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：[コミュニティホーム白石](http://komisiro.com)

検索



メールアドレス：komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記：

2月もあっという間に過ぎ早いですね・・・
流行風邪に気をつけます

Y・T

災害に備えるために!!

施設管理課 高岡 賢治

平成30年に発生した胆振東部地震。みなさんも、まだ記憶に新しいと思います。いつ自然災害が発生するか誰もわかりませんが、そのために備えることはできます。コミュニティホーム白石でも災害に備え、事業継続計画（BCP）というものを作りました。これは、いざ災害が発生した場合に、何が大事で何が必要かをあらかじめ文書で作っておき、いざというときに慌てないようにするためです。溪仁会グループ各施設より担当者が集まりました。

地震災害を想定して初動対応の訓練も行っています。これからも安全第一で頑張っていきます。



職員紹介リレー

みなさん、こんにちは！私には10歳になる娘がいます。とっても体を動かすことが好きな娘はこの時期大好きなスキーに何度も滑りに行きます。運動不足の私は毎回筋肉痛になりながらも頑張っています！

活発すぎる娘に対し自分の体力の限界を感じつつも最近では、あと数年もしたらお友達と過ごす時間の方が増えてくるんだろうなと寂しさを感じ始めています。

部署名 ショートステイセンター
名前 菅原 恵子



やってみよう!

脳のトレーニング

① まちがいさがし

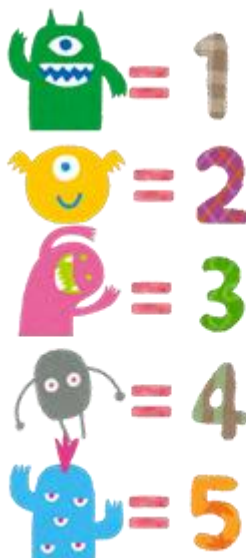
左のイラストと右のイラストでは、違う部分が3か所あります。どこが違うか探して判断力を高めてみましょう!! (目標時間1分)



② ワーキングメモリー計算

左のモンスターの表を覚えてください。表を手で隠して右の計算に挑戦してみてください。記憶力を高めてみましょう!! (暗記30秒: 目標時間1分)

モンスター表



Q1 + + + + =

Q2 × × ÷ =

Q3 (-) × × =

②ワーキングメモリー計算 Q1 15 Q2 30 Q3 40
1列目右から2番目の方、2列目いちばん右の方と左から2番目の方が違う人

①間違いさがし