

# こすもす



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎048-450-0855



## わたしにぴったりの スマホライフのススメ

時計・カメラ・録音機能・懐中電灯・音楽再生等々、スマホには便利な機能がいっぱい！今までこれを持ち歩いていたら、荷物も少なくなつて一石二鳥ですね！

使い方がわからなくて、最小限の機能しか使えていないという方もいらっしゃると思いますが、一つでも使いこなせるようになると、日々の生活がちょっと便利になったり楽しみが増えたりするかも？！今回は手軽なスマホの活用法と注意点をご紹介します。

### 家族や友人とコミュニケーション！

無料のアプリで電話やメッセージ・写真などを送りあう。安否確認としても有効。

風邪は  
治ったわ  
♪



⑨ スマホを使用する時は、気をつけたい点も色々あります。例えば……

- ① 知らない番号に出ない。身に覚えのないメール・SNSは開かず削除する
- ② 安易に個人情報を入力しない
- ③ パスワードを使用する時は、使い回さない
- ④ 不審な警告メッセージは無視する など

### 写真で記録！

気になる新聞の見出しや自分の食事を撮影し記録する。日記としても活用できる。

### カシャ



### 健康づくり！

動画を見て体操する。毎日歩く目標を立てて歩数計でチェックしてみる。



### 1・2・3！



便利さの裏にはリスクもあると認識し、安全な利用を心掛けましょう！

怪しいときは  
無視！削除！



※総務省の『スマートフォン・タブレットなどインターネットを安全に利用するためにトラブル対策ブック』もご活用ください。トラブル事例をマンガで紹介しています。

### 講座報告

## はじめてのスマホ講座

R8年度も開催予定！

令和7年10月28日、緑ヶ丘会館にてソフトバンクのスマホアドバイザーによる「はじめてのスマホ講座」を開催しました。講座専用の貸出スマホを1人1台使用し、地図・写真・LINEアプリの基本的な使い方や便利な機能についての講習を受けました。一つ一つの操作ができるか講師が確認しながらゆっくりと進行され、スマホ操作に不慣れな参加者には繰り返し丁寧にアドバイザーが説明されていました。スマホの便利な機能を活用し、日常生活に楽しみが増えるといいですね！







センター長がご紹介！

は

っ

ら

っ

散

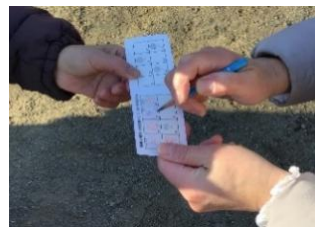
歩



## ラジオ体操第1だけじゃなくて、第2もやっています！

朝光苑圏域内の3か所の会場で毎週1回ラジオ体操を行っています。毎回15人前後が参加しています。健康づくりや地域参加の一つとして、ご自宅近くの会場に足を運んでみませんか？予約は不要、参加後スタンプカードにスタンプを押します。

※雨天・祝日・12/29～1/3はお休みとなります。



毎週火曜日 9:00～  
緑ヶ丘児童遊園地(幸町)



毎週木曜日 9:15～  
膝折市民センター広場(膝折町)



毎週金曜日 9:15～  
越戸公園(栄町)

### 高齢者の 相談窓口

皆さまからお寄せいただくご相談を紹介。私たちが  
お受けします！



Q

要支援・要介護認定はどのように受けるのですか？

A

認定を受けるため、自治体への申請が必要です。申請後の流れについては、以下のとおりです。

#### ①自治体の調査員による認定調査を受ける

調査内容は全国統一の項目です。所要時間はおよそ1時間。事前に日程調整の連絡があります。ご本人が入院(入所)中であれば、病院(施設)で行います。

#### ②自治体が主治医に『主治医意見書』を依頼

#### ③認定がおりる(新規申請は申請から約30日以内)

①と②の結果を総合的に判断し、要支援・要介護認定が決定。結果は郵送により通知されます。

※申請は地域包括支援センターや介護支援専門員の代行が可能です。まずは、お電話でご相談ください。

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)  
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

