

ほわがら

実りの秋が来た！
号

No.04 年4回発行
平成22年10月吉日

地域包括支援センターだより
発行：包括広報編集委員会
清瀬市役所 地域福祉課
TEL 042-492-5111
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

あなたも狙われている!! ~消費者被害特集~

悪質商法や振り込め詐欺などの被害が後を絶ちません。今号では、警視庁東村山警察署の生活安全課長からうかがった、最近の被害の傾向やだまされないための心がまえについて紹介します。📢

①『儲け話』を持ちかける

未公開株や社債の販売など『うまい話』を持ちかけるケースが都内では非常に多いです。

儲かるという話に乗って大金をだまし取られた被害者は、家族などに相談できない事が多く、中には共犯者に「その株販売は詐欺です。〇〇万円支払えば被害を救済します」などと、更にだまし取られることを繰り返すケースもあります。

②振り込め詐欺

警察や『銀行協会』などを名乗り「あなたの口座が振り込め詐欺に利用されている」などと言って、通帳や印鑑をだまし取るケースが増えています。この『カード詐欺』は清瀬市内でも何軒か発生しています。

いわゆる『オレオレ詐欺』の場合、事前に犯人が身内になりすまし、「携帯電話の番号が変わった」と言って、犯人の電話番号を伝えてきます。これを信用してしまうと、その番号からかかってくる電話の内容を疑うことが難しくなります。また、大金が必要な理由として「会社の金を使い込んだ」「ばれるとクビになってしまう」など、誰かに相談しにくいような口実をつけてきます。



③被害者の特徴

犯人は電話帳などから、名前（ひらがなやカタカナの名前、特定の漢字）で高齢者だと見当をつけた相手を標的にします。そのため、同じ地域に集中して被害が起きるという特徴があります。

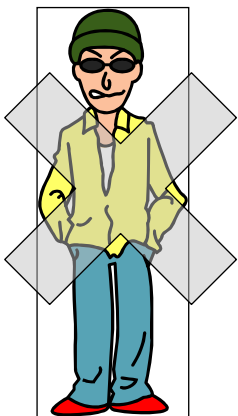
④だまされないために！

まず『うまい話』には乗らないことが肝心です。また、『電話番号が変わった』などの連絡があった時は、元の番号に電話をして、本当に電話番号が変わったかを確認するとよいでしょう。もし、不審な電話があったら、すぐに110番通報をしてください。

犯人が使っている口座や携帯電話の番号がわかれば、被害を食い止める事も出来ます。

犯人は不特定多数の中から標的を選びます。『自分だけはだまされない』という油断は禁物です。

『自分も狙われている』という意識を持つことが、被害防止の第一歩となります。



特定高齢者事業

はつらつ健康教室！！

いつまでも元気で、外出したい。自分らしく生きたい。そのためには、年齢とともに低下する筋力を鍛えたいですね。理学療法士や運動指導員などの専門スタッフが、いつまでも生き生きと生活できるための運動や、体の動かし方を教えます。

(注) 対象となる方には個別にご案内します。

教室(信愛コース・健康センターコース)の様子をお伝えします♪

信愛コース

信愛ふれあいホールでは、健康運動指導士の堀江、宗像講師、信愛デイケア・センターのスタッフと共に行われました。

短い時間でできるストレッチ、体の動かし方のちょっとしたコツなど、普段の生活の中でもすぐに取り入れられそうな内容で、参加者の皆さんもさっそく実践されていたようです。



また、回を重ねるごとに皆さん打ち解けてきて、和気あいあいとした雰囲気の教室となりました。



皆さんからは、「イスからの立ち上がりが楽になった」、「背筋が伸びたと人から言われた」、「夜ぐっすりと眠れた」等うれしい言葉をいただきました。

何より皆さんの健康に対する意識、運動への積極的な姿勢がとてもすばしかったです。

健康センターコース

清瀬リハビリテーション病院リハビリスタッフの指導のもと、7月5日より10回行われました。

暑い時期に送迎なしのコースでしたが、参加者の皆さんは頑張って通われました。

ウォーミングアップから始め、途中でグループに分かれて運動することもあり、講師の先生とも密にやり取りができ、皆さん充実した時間を過ごされたようです。



9月13日の最終回に参加者の皆さんから感想を伺いました。週に1回運動をする機会を持つことで体を動かすことの大切さを理解し、実際に「体が動かしやすくなった」「気持ちが明るくなった」等の感想を多数いただきました。

家でもできる運動の指導もありました。教室の開催期間だけでなく、終了後も無理のない範囲で継続していくことが大切です。「継続は力なり」ですね。



たくましく生きるための心得!!



1面でご紹介した詐欺の他に、清瀬では『ひったくり』の被害が最近とても増えています。

- ①高齢者 ②自転車に乗っている ③自転車の前カゴに防犯ネットをしていない
……これが、『ひったくり狙われやすい三大要素』です。

犯人は後ろから、バイクで追い抜きざまに前かごのバッグを奪います。被害は午前10時～12時、午後7時～8時の時間帯に多く発生しています。

防犯ネットは、警察が被害防止キャンペーンとして月1回駅前配っているほか、100円ショップなどでも売っています。ぜひ防犯ネットを使い、ひったくりの被害を防ぎましょう。

また、清瀬では『空き巣』の被害も最近増えています。午後5時～7時頃の、暗くなっても明かりの点いていない家が狙われやすくなっています。お出かけの際に、電気を1カ所点けたままにしておくのも、被害防止になるかもしれません。



おかしいな、困ったなと思ったら、
ひとりで悩まず相談!

☆ 怪しい、こいつは…と思ったら、とにかく **110番** してください!!

ご存知ですか? シニアしっとく講座



清瀬市では3ヶ所の地域包括支援センターが連携して、介護保険制度や高齢者に関する様々な最新の情報などを発信するために講座を開いています。毎回、さまざまな分野の講師の方をお迎えして、みなさんに楽しんでいただけるよう、がんばっていますので是非ご参加ください。

9月28日「高齢者とのコミュニケーション講座」は、日本社会事業大学下垣准教授の講義と、声かけ実践を行い、約70名の方が受講されました。

清瀬駅北口ロータリーでは、高齢者役の迫真の演技に、声かけも真剣なものになったようです。高齢者役の方から「困りごとを尋ねられて安心できた」、声をかける役からは「視線を同じ高さで」「ゆっくり、はっきりと話すよう注意した」などの体験を活かしたいと感想がありました。

次回のシニアしっとく講座は

若さは姿勢から 「今日から始める

シルバーエイジの筋力トレーニング」

日時：11月20日(土)10時から

場所：信愛ふれあいホール

定員：先着30名

申込みは11月1日よりお電話で：
きよせ信愛地域包括支援センター

☎042-492-1850



こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

このコーナーでは、身近な相談相手、民生・児童委員の活動について紹介しています。第2回目は、9月に行われた行事への参加協力について、ご報告します。

❖敬老祝金の配布により高齢者の安否確認❖

毎年、清瀬市では77歳、88歳、99歳、100歳以上の高齢者の皆さまに敬老祝金が贈呈されておりますが、各地域の担当民生・児童委員が高齢者のお宅を訪問し、お変わりがないか、心配なことはないかなどのお話を伺いながら敬老祝金をお届けしました。

昨今、新聞やテレビ等で「不明高齢者問題」が大きな話題となっています。民生・児童委員協議会では、高齢支援課や地域包括支援センターとも連携し、高齢者の方々が安心して生活がおくれるよう、これからも地域の皆さまのご協力をいただきながら、訪問活動や見守り活動を進めていきます。

❖敬老大会で高齢者の皆さんとふれあい❖

去る9月20日、コミュニティプラザ・ひまわりで敬老大会が開催されました。当日は、22名の民生・児童委員が記念品の配布や会場案内等で参加し、担当地域の高齢者の皆さまが元気に出席しているご様子に安心したり、近況や体調のことなど、お話をさせていただきました。

高齢化が益々進んでいく地域の中で、これからも安心して気軽に相談していただける存在となるよう、市と連携しながら活動していきますのでよろしくお願ひします。



「敬老大会の様子」

清瀬市地域包括支援センター

暑かった夏から開放され、ようやく過ごしやすい季節となりました。秋の爽やかな風を感じ、市内を散策してみませんか。からだを動かした後の食事は格別ですよ。

担当:中里/下宿/旭が丘
電話:492-5111(586)
中里5-842
清瀬市健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

『振り込め詐欺』被害防止のため、普段からご家族と、いざという時の『合言葉』を決めておくのもよいかもしれませんね。

担当:上・中・下清戸/元町
電話:495-5516
下清戸1-212-4
清瀬市コミュニティプラザ内

きよせ信愛地域包括支援センター

年輪がぎゅっと締まった木は長持ちするそうですが、季節の変動が殆ど無い地域では、年輪が見られないそうです。
人生の積み重ねにも似ていますね。

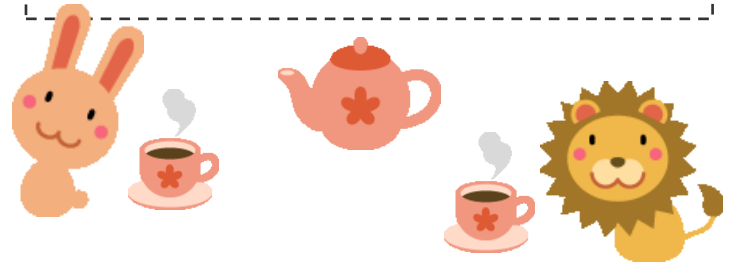
担当:松山/竹丘/梅園/野塩
電話:492-1850
梅園2-3-15
特養ホーム信愛の園内

ふれあい

❖高齢者ふれあいネットワーク事業を知ってください❖

ふれあい協力員、民生・児童委員などが行っている「声かけ・見守り活動」を市民の皆さんに広くお知らせし、たくさんの方に利用・参加していただけるよう、イベントを開催します。

10/23(土) 10時~14時
社協コミュニティプラザふれあいバザー会場
(コミュニティプラザひまわり)にて
・ポスター掲示や資料配布を行います。
・スタッフが事業説明や相談に応じます。



ふれあいほっとカフェ

下宿、竹丘で交流会を行います。事業の案内だけでなく、地域の高齢者向け情報をご用意しています。お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。どうぞ気軽にお立ち寄りください!!

11/6(土) 13時~16時
台田団地自治会集会所にて
11/18(木) 13時30分~
竹丘地域市民センターにて