

詐欺を
未然に防ぐには

STOP
詐欺被害!!



特殊詐欺被害防止!

香風会のみなさまから「詐欺についての話をききたい」との要望を受け、塩釜警察署より「特殊詐欺被害防止について」のお話をいただきました。

塩釜地区管内の詐欺被害は、昨年だけで18件、被害総額は3,700万円を超えるそうです。なかでも、「〇〇料金が未払いとなっています」と自宅の固定電話にかかってくる架空料金詐欺の被害が多くなっているとか。最近では携帯電話の使用が中心で、固定電話をあまり使っていない方は、固定電話を解約するのも一つの対策になるとのことでした。

また、電話の相手に「通話内容を録音します」など警告メッセージを流す機能が付いている「特殊詐欺電話撃退装置」も詐欺対策には有効とのこと。お試し利用や、購入補助金制度など、気になる方は警察署へお問い合わせください。

『詐欺被害を防ぐため、ひとりで悩まず、即断せず、**変だと思ったら、ご家族や警察に相談しましょう**』



カルタを使って
楽しみながら学びました!

詐欺被害を防ぐためのポイント!

- ◆ 行政機関を名乗るものからの電話で「還付金があるから」という内容には注意!
- ◆ 「電子マネーで支払って」は注意!
- ◆ 即断せず、必ず家族や警察などに相談を!

ほっこり
つながり新聞

春号

塩釜市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩釜市東玉川8番8号
あべ歯科ビル1階
TEL:022-290-7185
FAX:022-290-7186

七十七銀行塩釜西支店様からお声掛けいただき、銀行内で「健康・福祉相談会」を開催いたしました。

- ①「地域包括支援センター」という相談窓口が地域の中にあること
- ②高齢者の方が安全に生活できる地域・環境づくりを金融機関様と共に行っていききたい

上記を目的として開催しました。今後も定期的に関催予定です。銀行ご利用時に見掛けた際は、ぜひお声掛けください。

健康・福祉相談会



保健だより 

「春バテ」にご用心!

春になると、「理由はないが、体がだるい」「朝、起きるのがつらい」「食欲があまりない」といった経験はないでしょうか？
もしかしたら、「春バテ」かもしれません。



「春バテ」の原因とは？

3月は1年の中でも特に寒暖差が大きく、日中のあたたかい気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しいため、**自律神経がうまく対応できません**。特に高齢者は、体温調節機能が低下するので、**寒暖差の大きい春は体調に影響を受けやすい**とされています。



「春バテ」によっておこる症状

自律神経が乱れると右のような症状が見られます。
これらの症状が続く場合は、「春バテ」になっているかもしれません。

- * なぜか体がだるい
- * イライラして落ち着かない
- * やる気がない
- * めまい
- * 朝、起きるのがつらい
- * 寝つきが悪く、眠りが浅い
- * 食欲があまりない
- * 頭痛 など

4つの予防と対策

1. 食事は3食、バランス良くとりましょう!

食事をとると、消化のために自律神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。特に気をつけて摂取したいのは、「**ビタミン**」「**カルシウム**」「**タンパク質**」です。



2. 入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう!

体をしっかりと温めると、リラックスした状態になり、血行も良くなることから自律神経の乱れが整います。

3. 質のよい睡眠をとりましょう!

睡眠は心も体も休めるために重要な時間です。心身をリラックスさせ、自律神経が働くことで、深い目眠りに入ることができます。
朝日を浴びながら、**適度な運動**をするのも、睡眠には効果的です。



4. 冷え対策に取り組みましょう!

気温差による影響をできるだけ防ぐ必要があります、**服装に気を配り、体を冷やさない**ようにし、うまく体温を調節し、自律神経の乱れを予防しましょう。

南部・東部地区

地域活動紹介



ご依頼をいただき、塩釜郵便局で認知症サポーター養成講座を開催、約50名の方にご参加いただきました!

「認知症サポーター養成講座」とは、認知症について正しい理解をもち、地域に暮らす認知症の方やそのご家族へ出来る範囲の手助けをする「認知症サポーター」を養成する講座です。

一人でも多くの方が認知症を正しく理解することで、「安心して暮らせるまちづくり」へ繋がります。講座に参加したい、講座を開催したい等、包括支援センターへお気軽にご相談ください。

編集後記

今年は暖冬と言われていますが、やはり冬は寒く、春が待ち遠しいものです・・・
寒暖差の激しい季節の変わり目ではありますが、体調管理には十分に気を付けていきましょう!