



第2にしぽっぽ新聞

社会福祉法人 豊珠会
柏西口第2地域包括支援センター
柏市豊町2-5-25イオンモール柏3階
☎7147-8001

豊珠会 検索

止まらぬ電話de詐欺被害

柏市内 4月までに被害額6千万円超

害についての啓発活動をサロンや講座等で行っています。

「あれ？おかしいかも」「もしかしてダメされた？」と感じたら、警察もしくは消費生活センター（全国共通電話番号「消費者ホットライン188番」でも可）にご相談ください。後でダメされたことが分かって、あきらめずに警察に相談することが次の被害を防ぎます。

また、常に留守番電話にしておき、相手か名乗ってからの受話器を取るという方法も有効です。

「防犯機能付きの電話機をご存じですか。相手の番号が表示され、非通知電話を拒否したり、相手に「会話を録音します」と伝えてから録音する機能がついています。実際にご利用の方は効果を実感されています。柏市では予算に限りがありますが、電話機購入の補助もしています。」



今年1月から4月末現在、柏市内の振り込め詐欺被害件数は39件（柏市ウェブサイトより）に上っています。テレビや新聞で被害の防止を呼び掛けていますが減るどころか、昨年並みに被害が続いています。手口が巧妙化し、「自分はダメされない」と思っている、ダメされてしまっているのが現実です。

REC 柏市振り込め詐欺等対策 電話機等購入等補助金

65歳以上の柏市に居住している方が、市内の事業者から着信拒否機能や自動通話録音機能を備えた電話機を購入した方に対して、1万円を上限に1/2の額を助成する制度です。

ほかに手続き、要件などがありますので詳細は、柏市役所総務部 防災安全課 7167-1115 までお問い合わせください。

全国共通の番号 消費者ホットライン

い や や !

188

開所している最寄りの消費生活センターへつなぐ全国共通の電話番号です。

柏市 消費生活センター 7164-4100

みんなで見守るまちづくり

柏西口第2地域包括支援センター
管理者 小野田 光芳

消費者被害や詐欺被害など、故意に人を騙そうとする人達が増えてきている印象です。被害にあわれた方の話を伺うと、自分は大丈夫だと思っていたのに非常に巧妙であったという話をよく聞きます。

被害を防ぐ手立てとして、自分以外の第三者に「それって本当に大丈夫？」と聞いてもらうだけで少し冷静になって判断できるようです。ご近所に「これってほんとはどう思う？」と気軽に聞ける関係づくりができれば良いのではないかと思っております。

健康づくりはフレイル予防から

年を重ねると心身の活力が弱まってきますが、その状態を「フレイル」と呼びます。

いつまでも自分らしい生活を続けるために「フレイル」の兆候を知った上で対策をとることが大切です。

柏市では東京大学の指導の下でフレイルの兆候をチェックして予防活動を行うことを推奨しています。

皆様の身近にある地域包括支援センターでは「フレイルチェック」と「フレイル予防活動」を実施しています。

「フレイルチェック」では簡単に計測できる5項目の値と質問票から、ご自身のフレイル度を知ることが出来ます。そして、これからも今まで通りの元気を保つための実践講座として「フレイル予防ウォーキング講座」をご紹介します。

1 まずはフレイルチェック!



自分の身体機能、生活状況を知ります。

2 フレイル予防方法を学ぶ



当センターではウォーキング講座を開催しています。

3 フレイル予防を実践する



買い物に行くなど目的を持つと長続きします。

薬を飲んだり、受診したり一人で黙々と運動するだけでは健康維持の効果は期待できません。みんなで楽しく行うことがポイントです。何より仲間と一緒に行えば、楽しく長く続けられます。今そのような仲間同士の自主グループが立ち上がりつつあり、地域包括支援センターでは自主グループの立ち上げのお手伝いもしています。こういうグループを増やすことで「元気な人がたくさん住むまち」を目指しています。

半年、あるいは1年に1回フレイルチェックを測定することで実践の評価もすることができます。定期的に測定し、日々の予防に役立てましょう。



柏フレイル予防プロジェクト2025

今季節 健康一ロメモ

知っ得! 衣類の防虫剤にご用心!

ジメジメした蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、嫌な虫が出てくる季節でもあります。

タンスにしまった冬物の衣類も穴を開けられないように「防虫剤」を入れたかと思えます。防虫剤には臭いがある物とない物がありますが、両方とも「虫を殺す」効果を生活に応用しています。

でも少し考え方を変わると、「殺虫効果は人間にも害がある」とわかります。「一か所に置くだけで効果がある」という事は「その部屋に薬効成分が充満する」事を意味しますので、防虫剤を使う時には密閉してガスが漏れないよう注意することが大切です。特に玄関や庭先にかけておくタイプは外でも殺虫効果がある為、それだけ成分が濃厚ですので人が暴露する量も多いです。

お部屋や環境を「毒ガス室」にしないように注意して健康を守りましょう。

フレイル予防講座

ハビネスモール

あなたも一緒に運動してみない?

7/30(火)
10:30~12:00
イオンモール柏1センターコート

フレイル予防の入門編です。身体の衰えを感じている方、ご参加お待ちしております。参加無料。要申込み。

◆お申込み: 柏西口第2地域包括支援センター

レッツ ゴー! ウォーキング 実施中!

ハビネスモール

イオンモールを歩こう!

毎月第1火曜日
10:30~12:00
イオンモール柏1センターコート

◆お申込み: 柏西口第2地域包括支援センター