

中部地域の情報

# ええな通信

令和6年  
12月



【お問い合わせ先】

北秋田市中心部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



「年の暮れ」と言えば、犯罪が多発するのでご用心！と言われていました。昨今は連日のようにお金をだまし取られるニュースが流れており、実際この地域でも犯罪に巻き込まれる人が増えています。自分は大丈夫!! というのは、もう通用しない世の中かも知れませんね。



あれも詐欺！それも詐欺！全部詐欺!!



- オレオレ詐欺……親族を名乗り「小切手の入ったカバンを置き忘れた。今すぐお金が必要なんだ!!」
  - 預貯金詐欺……「あなたの口座が犯罪に利用されている。キャッシュカードの交換が必要です。」
  - 架空料金請求……「未払いの料金があります。支払われないと裁判になりますよ。」
  - 還付金詐欺……「還付金があるので手続きをしてください。」と信じ込ませお金を振り込ませる
  - 融資保証金詐欺……簡単に融資が受けられると信じこませ、保証金が必要と金銭をだまし取る手口
- 他にも、キャッシュカード詐欺やロマンス詐欺などがあります。

参考：警視庁

巻き込まれない為に自分が出来る事は？

上記以外にも沢山まん延しています。これからも新たな詐欺はどんどん増えると思われます。常にアンテナを張り巡らせて情報収集をしましょう。

実際に自分の所に連絡が来たらどうします??? 「どうしよう…大変だ!!」と誰だって動揺しますよね。まず、相手を信じ込まない。相手の言いなりにならない。

**ひとまず、落ち着いて。**地元の警察や交番、金融機関へ自分から確認の連絡を。でも、警察には電話しづらいな…という方もいらっしゃるかもしれません。そんな時は地域の民生委員さんや自治会長さん、この通信を発行している包括センター(社協)でもいいので相談しましょう。ひとりで解決しようとせず、ぜひ話してください。



【12月・1月の予定】

10:00~11:30

参加無料です

『プリバ』にお越しの際は  
**タオルと飲み物を忘れない**  
**タオルは体操で使用します**

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室『プリバ』	12/10(火)	12/23(月)	12/12(木)
	1/14(火)	1/27(月)	1/9(木)
認知症カフェ『まちかどカフェ』	12/24(火)		12/26(木)
	1/28(火)		1/23(木)



『カボチャのんにくバター炒め』

材料：カボチャ<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個(約400g) にんにく1かけ  
■しょうゆ、バター、サラダ油 ①カボチャは種とわたを除き、皮はただらにむく、1.5cm角に切る。にんにくは芽を除き、粗みじん切る。

②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火でにんにくを炒め、少し色づいたら取り出す。  
③バター20gを足し、中火でカボチャを混ぜながら5~6分炒め、少し焦げ色が付いたら②のにんにくを戻す。④強火にし、しょうゆ大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>を全体に回し入れる。





# November フォトギャラリー

新米

1 に栄養、2 に運動、3 に社会活動の参加。これ大事ですよ～



ことぶき荘

ユフォーレの健康運動指導士：佐藤達也先生をお招きして【フレイル】を学びました。足踏みしながらの「しりとり」は難易度高めでした。



合川公民館

セラバンドを駆使し、普段使えていない筋肉に負荷をかけ衰えの防止。



森吉公民館



タオルを使い「上下肢運動」  
自宅でも手軽にできますね。

