

ほっとネット

- あなたの防サギ力をチェック.....1ページ
- 防サギをはじめましょう.....2ページ
- 熱中症を予防して元気な夏を!.....3ページ
- 介護予防教室.....4ページ上
- きれいと元気のレシピ.....4ページ下

令和元年8月1日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便



やらなくちゃ!防サギ

詐欺の電話が来るのは、今日かもしれない。



あなたの防サギ力をチェックしてみてください。

しっかり者、用心深い人。そんな人でも騙されています。詐欺に遭う可能性は誰にでもあります。ここでは5つの基礎的な防サギ問題を用意しました。

第1問

電話をかけてくる詐欺師が嫌がるのは?

- ①録音する
- ②八キ八キと対応する
- ③あえて仲良く会話する

正解: ①

解説: 電話に録音機を付れたり、留守電の設定をすることが効果的です。ある自治体では、録音機を導入した事によって被害ほぼゼロを実現しました。



政府広報 | 消費者庁・警察庁・金融庁

第2問

電話の相手が名乗った職業のうち信用して良いのは?

- ①警察官
- ②弁護士
- ③役所の担当者



正解: 全て信用できるとは限らない

解説: どれも詐欺師が名乗る典型的な職業です。詐欺グループは複数人でチームを組むことが多いので、途中でそれらしい職業の人に電話を代わられても、簡単に信用してはいけません。

第3問

110、119の次に知っておくべき電話番号は?

- ①188
- ②177
- ③#9110



正解: ①③

解説: 何かあれば一人で悩まず「188」「#9110」にお電話して、どんなことでもすぐに相談を。ちなみに②の177は、気象庁の天気予報電話サービスです。

第4問

この中で間違いなく詐欺ではないのはどれ?

- ①「役所の者ですが、還付金の手続きのためATMへ足をお運び頂けますか」
- ②「有料サイトの支払いが遅れているようなのでご連絡ください」
- ③「息子さんが事故を起こされたので弁護士に電話を代わります」

正解: 全て詐欺の可能性あり

解説: どれも典型的な詐欺の手口です。不審な電話は相手にしない。そしてすぐに「188」「#9110」にご相談を。

第5問

普段から家族と電話したり、身近な人と会話することは、防サギに効果がある?

- ①ある
- ②あまりない
- ③むしろ逆効果である



正解: ①

解説: 「まさか」の時にお互いの異変に気づいたり、相談しやすい関係を築くために。ぜひ普段からの積極的なコミュニケーションを。

いかがでしたか？

高齢者を狙った「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」「架空請求詐欺」などに遭う可能性は誰にでもあります。全問正解できた方も、間違えた解答があった方も、すぐできる「**3つの防サギ**」をはじめましょう。



電話に「録音機を付ける」 「留守電の設定をする」

詐欺師は自分の声が残ることを嫌うため、録音や留守電が効果的です。



あやしいと思ったら一人で悩まず、 家族や警察に相談しましょう

警視庁総合相談センター「#9110」
消費者ホットライン「^{いぎん}188」

富坂警察署 ☎03(3817)0110

大塚警察署 ☎03(3941)0110

本富士警察署 ☎03(3818)0110

駒込警察署 ☎03(3944)0110



家族や身近な人と 普段から会話する

近況把握や地域での声かけが、異変に気づくキッカケになることもあります。



文京区では特殊詐欺防止のため 「自動通話録音機」の無償貸し出しを行っています。



自動通話録音機とは、着信時に振り込め詐欺を抑止する音声を再生し、通話を自動録音する装置です。電話口の犯罪行為に対して、警告音声と自動通話録音の協力タッグで犯罪抑止、防止することができます。

対象 区内在住で、おおむね65歳以上の方が居住する世帯。
※設置する世帯の方が希望すれば、代理申請も可能です。

申込 在庫がない場合があります。
あらかじめ、電話により在庫の有無を確認の上、
危機管理課窓口（シビックセンター15階）へ
お越しください。

持ち物 身分証明書（公的機関発行または郵便物等により住所・氏名が確認できるもの）
（代理申請の場合は代理の方の身分証明書をお持ちください）

その他 ● 電話回線による警備会社等の非常通報装置を設置しているご家庭や、いわゆる黒電話を設置しているご家庭は、設置できません。
● 設置により電気代（年間323円程度）がかかります。



お問い合わせ 危機管理室 危機管理課 ☎03(5803)1280



熱中症を予防して元気な夏を!



高齢者の特徴

- のどの渇きを感じにくい
- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚症状がないのに熱中症になる危険がある



熱中症にならないために

- 室温は28℃を超えないようにエアコンや扇風機等を活用しましょう
- のどが渇かなくても水分補給をしましょう
- 普段から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう



心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの方は夏の過ごし方についてかかりつけ医に相談して、上手にコントロールしましょう。



高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください!

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・12/29～1/3＝9：00～17：30です。

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30 です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

令和元年度より、動坂会館会場がオープン!

文の京介護予防体操は、65歳以上の方を対象に転倒予防や筋力向上のため文京区が開発した体操です。身近な所のできる運動継続の場として、多くの方にご参加いただいています。下記のとおり区内15会場で通年実施しており、事前の申し込みなく、無料で参加できます。土日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。

【参加資格】 ①区内在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
②一人で会場まで来られる方

【持ち物】 ①飲料水 ②汗ふきタオル
動きやすい服装、靴でお越しください。

2019年8月からの「文の京介護予防体操地域会場」

★2部制とは、一日2回実施する
入れ替え制の会場をいいます。

会場	曜日	時間
1 ふれあいサロン汐見(2部制) 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター2階)多目的交流スペース	月	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター 千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内1階)会議室		10:00 ~ 11:15
3 ふれあいサロン大原(2部制) 千石1-4-3 (大原地域活動センター1階)多目的室A		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
4 文京福祉センター江戸川橋(2部制) 小日向2-16-15 (4階)地域活動室 B・C		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
5 ふれあいサロン音羽 ★4月1日より月曜日になります。 音羽1-22-14 (音羽地域活動センター2階)多目的室		10:00 ~ 11:15
6 アカデミー音羽(2部制) 大塚5-40-15 (1階)多目的ホール	火	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
7 不忍通りふれあい館 根津2-20-7 地下1階ホール		14:00 ~ 15:15
8 動坂会館 ★令和元年度よりオープン! 千駄木4-8-14 (1階)洋室	水	10:00 ~ 11:15
9 ふれあいサロン湯島(2部制) 本郷7-1-2 (湯島地域活動センター・文京総合体育館1階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
10 シルバーセンター(2部制) 春日1-16-21 (文京シビックセンター4階)シルバーホール	木	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
11 文京福祉センター湯島 本郷3-10-18 (湯島総合センター3階)洋室 ※上履きが必要です。		10:00 ~ 11:15
12 ふれあいサロン礫川(2部制) 小石川2-18-18 (礫川地域活動センター2階)多目的室A・洋室A/B		13:00 ~ 14:15 14:30 ~ 15:45
13 ふれあいサロン向丘(2部制) 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター3階)多目的室	金	13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
14 アカデミー茗台(2部制) ★4月5日より再開します。 春日2-9-5 1階レクリエーションホールB		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
15 ふれあいサロン駒込(2部制) 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター2階)多目的室		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05

きれい&元気のレシピ vol.26 **夏こそしっかり食べましょう!**

毎日暑い日が続くと食欲が落ちますね。このレシピは、食欲増進効果のあるからしを使っています。材料を茹でて調味料を和えるだけの、とっても簡単なレシピです。「夏はさっぱりそうめんだけ」ということがないようにバランスのいい食事と運動を心掛け、水分補給も忘れずに、毎日元気にお過ごしください。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 **ハピベジ** で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

オクラとエビのからしマヨあえ

◆材料(2人分)

- オクラ……………1袋
- エビ(殻付き) ……100g
- A { マヨネーズ……………大さじ1
- めんつゆ……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1
- 粉からし……………小さじ1/4

◆作り方

- ① オクラは茹でてから斜め半分切る。
- ② エビは殻つきのまま背ワタを取り除き、茹でてから殻をむく。
- ③ オクラとエビを(A)で和える。



ここがポイント ●エビを殻つきのまま茹でることで、パサつきを抑え、色がきれいに出来ます。

【編集】 高齢福祉課認知症・地域包括ケア係 ☎03(5803)1821 ファクシミリ：03(5803)1350
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>