

藤山台・岩成台だより



高齢者の
相談窓口です！

発行責任：春日井市地域包括支援センター 藤山台・岩成台

ちょっと待って！！ それ詐欺です！！！！



振り込め詐欺

市役所の職員を名乗り還付金があると話して手数料を振り込ませる。パソコン、スマホの有料サイト閲覧料と称し料金を請求する。最近ではメールで宅配便を装いURLに誘導する手口もあります。



送り付け詐欺

注文してもいない品物を勝手に送り付け、代金引換や後に代金を一方的に請求する。勧誘の電話をかけて断っても送り付けてくることもあります。

※**公的機関、警察、医療機関が電話や訪問で料金を請求することはありません。**落ち着いて家族、友人、または消費者生活センター、警察に相談しましょう。通話録音装置、留守電にする等対策を行いましょう。



キャッシュカード詐欺

警察や銀行職員を名乗り『口座が悪用されているキャッシュカードを確認したい。』と確認させカードを持ってこさせ、知らないうちにカードをすり替えます。



オレオレ詐欺

息子や孫を名乗りカバンを無くした、病気になり手術が必要などと話し、現金を振り込ませる。劇場型と呼ばれ何人かで役割を作ることもあります。

春

新しい季節に
新しいこと

始めよう

新習慣!

始めよう **体** にいいこと!

①毎日ラジオ体操を始めよう!

同じ時間じゃなくても OK!一日一回を目標にしてみましよう。テレビを録画するのがおすすめ。



②ウォーキングを始めよう!

冬になかなかできなかったウォーキングをしよう。

春日井市で配布されている「歩こうマップ」は自然に囲まれた緑道など市内の12コースを紹介されていておすすめです。



③地域サロンに参加しよう!

新型コロナウイルスも落ち着いてきたため、地域のサロンも徐々にではありますが再開しています。ぜひこの機会に参加を検討してみてください。



始めよう **脳** にいいこと!

①読書を始めよう!

毎日少しずつ読み、活字を読むことが習慣づけられるようにしてみましよう。



②料理を始めよう!

献立を考えたり、手順を考えたり、料理は脳にいいこといっぱいです。いつもしている人は新しいレシピに挑戦!今から始める人は週一回を目標にしてみましよう。(まずはカレーを作ってみましよう!)



③手紙を書こう、日記を書こう!

字を書くことで脳が活性化されます。手帳に今日あったことを書き留めてみたり、離れた親戚に近況報告のハガキを送ってみたりしてはどうでしょうか?



春日井市地域包括支援センター 藤山台・岩成台

住所：春日井市藤山台1丁目1番地（グルッポふじとう内）

電話：0568-92-7600

FAX：0568-92-7300

営業時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

定休日：土・日・祝祭日、年末年始

担当地域：藤山台全域、岩成台全域、

白山町6～9丁目、高座台5丁目

※地域包括支援センターは、春日井市より委託を受けた高齢者に関する総合相談窓口です。