

# すわふくし

NO. 155

令和6年8月20日発行  
諏訪地区社会福祉協議委員会  
発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731  
suwashakyo@net1.



## 令和6年8月20日から9月20日の活動予定

### ふれあいグループ

9月 3日 (火) ふれあいグループ会議  
9月20日 (金) 包括連絡会議

### 介護支援グループ

9月10日 (火) 第2回グループ会議  
9月13日 (金) 認知症予防教室  
「諏訪台自治会」「サロンあすなる」

### 子育て支援グループ

おもちゃライブラリー  
8月23日 (金) すわすくすくランド  
(青少年育成部と共催)  
9月13日 (金) お月さま

### 高齢者支援グループ

さわやかクラブ  
8月22日 (木) 魚釣りゲーム  
9月12日 (木) 和楽器演奏会  
めんこdeボウリング

## カフェで学習会

7月23日、介護支援グループは、7月にオープンした「カフェ焙煎所諏訪ひまわり」で認知症に関する用語等について学習会を行いました。

そのひとつ「マインド食」はアルツハイマー型認知症の発症を減少させる食事法で、魚や野菜、オリーブオイルなど「積極的に摂った方がいい食材」を決められた回数以上摂取し、ファストフード、バターなど「控えた方がいい食材」を回数以下に抑えるだけのゆるいルールです。

効果は明らかになっていて、今後の講座に活用していきたいと思います。諏訪交流センターの近くでコーヒーを飲みながら会議をしたり、おしゃべりをする場があるのは嬉しいことです。楽しく利用したいです。

### 積極的に摂りたいもの

緑黄色野菜	その他の野菜	ナッツ類	ベリー類	豆類
週6回以上	1日1回以上	週5回以上	週2回以上	週3回以上
全粒穀物	魚	鶏肉	オリーブオイル	ワイン
1日3回以上	なるべく多く	週2回以上	優先して使用	1日グラス1杯



コーヒー飲みながらの会議



去る8月3日、小咲園ケアハウスで生活している男女10名の方がスタッフ4名に付き添われ、諏訪コミュニティふれあい盆踊り大会に参加しました。約40分という短い時間でしたが、焼きそばやフルーツ等を買って食べたりして楽しい時間を過ごしました。

北海道出身のAさんや東京出身のBさんは、昔を懐かしく思い出しながら椅子に座って手踊りで参加して楽しそうでした。

盆踊りの踊りは出身地と同じで、その頃を思い出したのか時々涙ぐんでいました。「来年もまた来たい」とお話ししていたので、今度は元気に輪の中で踊って楽しんでいただければと思います。



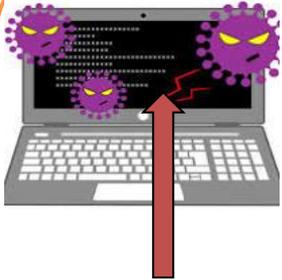
## いろいろな詐欺に注意



先月号も詐欺に関する記事を書きましたが、茨城県警の方からもいろいろな詐欺の被害が増えているので、注意喚起をお願いしますということで今月号も特集しました。

ニセ電話詐欺とは、犯人が公務員や金融機関職員、親族などのニセ者になりすまし、大切な財産（お金）をだまし取る犯罪の事です。また、SNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺の被害が全国的に急増しています。

### パソコンのウイルス除去名目の詐欺



インターネット閲覧中、警告音とともにニセの警告画面や連絡先を表示させ、驚いて電話をかけてきた方に「ウイルス除去が必要」などと言って、電子マネーの利用権をだまし取る手口です。

ニセのサポート先に電話させるよう書いてある。

★慌ててニセの警告画面の連絡先に電話せずにまずは警察に相談

### オレオレ詐欺

家族になりすまし、トラブル解決金、損害賠償金などの理由でお金を要求します。

受け子と呼ばれる犯人が自宅や待ち合わせ場所まで赴き、お金をだまし取ります。

★電話で「至急お金を用意して欲しい」は詐欺です



### キャッシュカードをねらう手口

「犯人がもっていた名簿にあなたの名前があった」「悪用されていないか調査するためキャッシュカードを確認させてほしい」などとだまし、ニセ警察官やニセ金融機関職員が自宅に訪れます。

偽銀行員



その後、キャッシュカードを封筒に入れさせて、封筒ごとすり替えて盗む手口です。

★キャッシュカードを確認させては詐欺です

### 還付金詐欺

市町村の職員などになりすまして介護保険料、年金などの過払い金があると電話して、還付金の受け取り手続きとしてATMまで誘導し、被害者に犯人口座に振り込み操作をさせる詐欺です。



★還付金があるのでATMへ行っては詐欺です

### 電話詐欺にあわないために



いつも留守番電話設定にしておきましょう。電話に出ると冷静さを失って、相手のペースにのせられてしまいます。また、犯人は巧みな話術で語り掛けてきますのでだまされやすくなります。そこで、留守番電話にしておく

・詐欺の犯人は自分の声が証拠となることを嫌い、留守電に録音を残さないで切ります。

留守番電話にして詐欺の電話をシャットアウトしましょう。