

春日部市

第2包括だより

第7号/2024年11月発行

『特殊詐欺』に気を付けよう

市内では、8月末までに**特殊詐欺被害**が34件、合計6405万円と多発しています。おかしいと思ったら、迷わずにご家族・ご近所・春日部警察署・春日部市役所の安全課・包括支援センターにご相談ください。

市役所くらしの安全課で詐欺防止の為に作成した

「テレフォンサギ撃退ポップ」配布中

テレフォンサギ撃退ポップ		サギ見破り台本		こんな訪問はあり	
至急	お金	息子・孫を名乗る場合 ※家族しか知らない質問を用意！ 例「私の飼っているペットの名前は？」		屋根工事・分譲 家に関連すること 例→無料点検を持ち込み すぐに契約するよう迫る	
暗証番号	キャッシュカード	質問:	正解:	突然訪問してくる業者を 自宅に入れる必要はありません！	
還付金	ATM	【警察官・市役所・銀行等を名乗る場合】		インターホン越しに 対応をしましょう！	
未払い	電子マネー	質問:	確認して折り返しますので、 お名前、連絡先、所属を教えてください。	かすかべ親善大使 井田 寛子 さん	
渡さない 送らない 振り込まない 教えない		↓↓↓一旦電話を切って…↓↓↓		SOS	
相談 ご家族・ご友人		確認 ご家族・ご友人		緊急対応	相談
名前	電話	名前	電話	110番	市消費生活センター 048-739-7100
市くらしの安全課 048-736-1126	春日部警察署 048-734-0110	市くらしの安全課 048-736-1126	春日部警察署 048-734-0110		

こんな詐欺の電話が、、、

- 警察・銀行・市役所を偽り自宅に「キャッシュカードを預かる」と嘘を言い、訪問。
- 病院や医師を偽り「家族が入院したので医療費が必要」と嘘を言い、振り込ませる。

こんな時は、、、

- なじみの場所を作りたい
- 市の福祉サービスって？
- 最近物忘れが気になる
- 近所に認知症の人がいる
- 身内もなく財産管理など心配
- 身内からの暴言・暴力に困っている

地域包括支援センターが解決のお手伝いをします。

地域包括支援センターは、**春日部市の委託事業**で、地域の高齢者の皆さんの総合相談窓口です。**相談は無料**ですので、お気軽にご相談ください。

【担当】 岡田・原澤・関根
稲葉・清水・高橋



地域のお役立ち情報！

始めませんか？ 「フレイル予防 3つの柱」

「フレイル」とは・・・
健康な状態と要介護状態の
ちょうど真ん中の状態のことです。



バランスのよい食事
みんなで楽しく食べよう
よく噛みましょう

栄養
食・口腔

食・口腔機能

フレイル予防

運動

3つの柱

**社会
参加**

10分多くからだ
を動かしましょう

自分にあった
活動を見つけよう

身体活動・運動など

趣味・ボランティア・就労など

元気なうちから 『介護予防』

- ★心身機能の維持向上
- ★自分で出来ることは自分で
- ★社会・地域活動への参加

簡易チェックやってみよう！！

『セルフ・チェック』11項目			回答欄	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

市では、いつまでも元気で活動していただけるよう、様々な介護予防に関する事業を行っております。ぜひご参加ください。

来年度から第2包括でもフレイル予防の取組が始まる予定です。

発行：春日部市第2地域包括支援センター

春日部市内牧2072 <https://seiju.or.jp/home/>

(特別養護老人ホーム清寿園内)

電話 048-753-2020

営業時間：8:30～17:30

Fax 048-763-2028

定休日：日曜、年末年始

