

武石地域包括だより うつくし



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋など楽しみの多い季節がやってきました。

今回の武石地域包括だよりでは、特殊詐欺被害防止についてやコロナに負けない健康づくり「フレイル予防」をお伝えします。

特殊詐欺被害防止に留守番電話設定をしましょう!!

留守番電話の活用方法

留守番電話の設定→電話機の多くは **留守** ボタンを押すと設定できます。



事例①

オレオレ詐欺



「会社のお金が入ったカバンが盗まれた。今すぐ支払わないとクビになる。少しいいから金を貸してくれ。」などと言い、犯人の口座に現金を振り込ませたり、自宅に来た犯人がお金をだまし取るという手口です。

事例②

預貯金詐欺



「あなたの口座が犯罪に利用されていて、キャッシュカードを交換しなければならない。キャッシュカードを預かるので暗証番号を教えてください。」などと言い、自宅に来た犯人が暗証番号を聞き出し、キャッシュカードや預金通帳、クレジットカードをだまし取るという手口です。

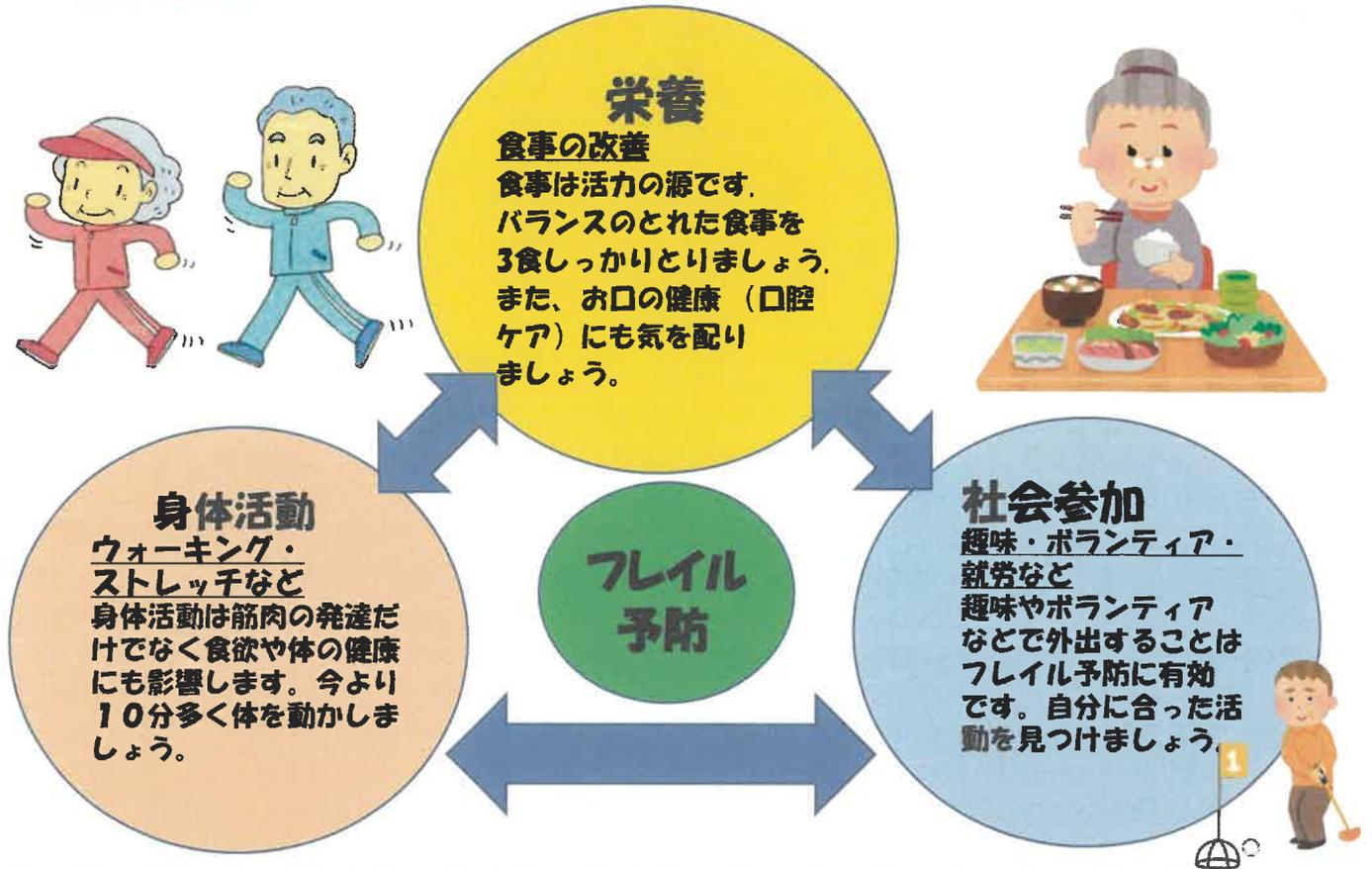
※上田市では特殊詐欺等被害防止対策機能のついた電話機の購入代金に補助があります。詳しくは上田市生活環境課（電話22-4140）にお問い合わせください。

※新しい事例として、何者かが福祉用具レンタル利用者宅を訪問し、**レンタル商品を購入に変更することを勧める**という案件が発生しています。**レンタル中の福祉用具を、販売へ切り替えたことにすると**代金を支払わせるものです、**ご注意ください!!**

コロナに負けない健康づくり 自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染予防」と「健康維持」の両立です。外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

「運動」「栄養」「社会参加」で予防しましょう！！



職員紹介

こんにちは😊

武石地域包括支援センターです。

写真の左から

小倉 聖子（看護師）

横沢 善行（管理者・主任介護支援専門員）

北原 みゆき（生活支援コーディネーター）

小宮山 奈津子（社会福祉士）

よろしくお願い致します。



武石地域包括支援センター

〒386-0503 上田市下武石742番地

電話 (0268) 41-4055

FAX (0268) 85-2471

上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託され、運営しています。

* 高齢者に関する相談は武石地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

* 月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分

* 休業日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始です。