



塩田交番ですよ！！ TEL38-2541

長野県のみなさん！

電話でお金詐欺(特殊詐欺)の被害が増えています。自分は大丈夫と思っていませんか？
電話でお金詐欺を防ぐには、知らない番号からの電話に出ないことです。

電話でお金詐欺は 電話で撃退！

在宅中でも
留守番電話に
設定しております

詐欺防止のため、
通話内容を
録音しております

被害を防ぐために、電話で防犯対策

- 在宅中でも留守番電話設定**
相手を確認して電話にでましょう
- ナンバーディスプレイ・着信拒否設定**
知らない番号の電話にはでない
- 防犯機能付き電話機等の活用**
着信前の警告や自動通話録音などで被害を防止



長野県・長野県警察・長野県消費者被害防止対策推進会議

○特殊詐欺被害のきっかけは電話が **約9割！！**

☞警戒すべき3つの手口

- 1、「還付金詐欺」
- 2、「オレオレ詐欺」
- 3、「キャッシュカード詐欺盗」

《被害防止対策》

・身に覚えのない突然の電話やメールが届いて、「お金」の話題が出たら、**一人で判断せず、相談しましょう！**
不安や疑問を感じたら迷わず相談を
☎#9110(警察相談専用電話) ☎188(消費者ホットライン)



塩田地域包括支援センター便り

耳より情報 しおだ

令和5年度 春号
令和6年3月発行第35号
塩田地域包括支援センター
編集：塩田包括職員

こんにちは！！塩田地域包括支援センターです！

★ご相談・お問い合わせは…

〒386-1325 上田市中野 29-2

TEL 37-1537 FAX 37-1538



自宅で出来る口腔体操・ストレッチ

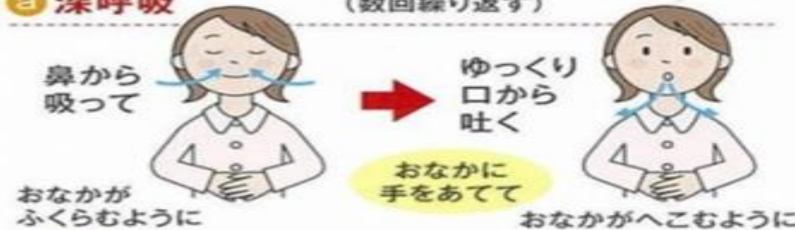
① 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義/頭部の緊張をとり嚙下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



b 首を回す



c 首を倒す



d 肩を上げ下げする

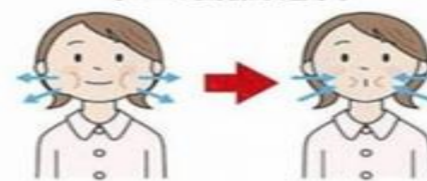


e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う



j 深呼吸

(数回繰り返す)



令和6年1月26日 舞田公民館にて「元気がしの ずく出し講座」を開催しました。言語聴覚士からは「食べることの大切さ」を話して頂き、作業療法士から「口腔体操・ストレッチ」について話して頂きました。
食べるため以外にも、口腔体操を続けていくことは食べるための筋力のトレーニングだけではなく、笑顔を作ることや楽しくおしゃべりをするにもつながります。ぜひ皆さんで口腔体操をしましょう。

スマホ教室



皆さんこんにちは。長野大学社会福祉学部1年生です。私たちは授業内で、塩田地域包括支援センターの方と一緒に「スマホ教室」を開催しました。この教室では大学生が講師となり、スマートフォンの基本的な使い方や皆さんの疑問に思うことを取り上げました。今回は、12月20日と1月17日の2回にわたり行い、両日ともに20名以上の参加者にお集まりいただきました！

第1回

第1回の教室では、マンツーマンで学生が参加者の方にスマホについて講義しました。

参加者の皆さんはそれぞれ分からないことをメモに書いて持ってきてくださいました。長野大学生は手探りなところもありましたが、お話ししつつ教えることができました。

最後にはQRコードを読み取り、アンケートに答えていただきました。

そして第2回の教室までに画像を撮影し、保存するという課題をお願いしました。

教室の様子→
大学生が丁寧に説明して、操作方法を学んでいます！



第2回



はじめに第1回の際に出した課題をグループごとに確認し合いました。友人の写真や植物の写真、ペットの写真などを撮ってきてくださり、会話も弾みました♪

その後は前回同様、マンツーマンでスマホに関する講義を30分程度行いました。第1回で解説を聞き、自分で試してみたけれどうまくいかなかったことや新たに出た疑問についてお答えしました！

そして第2回目では全体に向けて講義を行いました。「GPSについて」「インターネット詐欺について」「パスワード管理について」の3つについて説明をしました。皆さん真剣に聞いてくださり、質問も沢山あがりました！

【質問例】

- ・詐欺メールの見分け方
- ・詐欺メールはどうしたら良いか
- ・もしアクセスしてしまったら？



*スマホ教室の詳しい様子はこちらから

：QRコードから記事を読む方法：

- ① ホーム画面から「カメラ」のマークをタッチ
- ② カメラの画面で右のQRコードを映す
- ③ 表示されるリンクをタッチ



長野大学HP



上田ケーブルビジョン