

## 第二十四号 活力！

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター便り

暦の上では立夏を迎え、行く春の惜しまれるこのごろ、いかがお過ごしでしょうか。活力第二十四号の写真は、日本で最も美しい場所三十一にも選出されたことのある元乃隅神社です。一三三基の鳥居を抜けた先には一面真っ青な日本海が見られます。階段や坂道を登ることに不安を感じた方、最近体の調子が良くないなど感じた方等、気軽に当センターへご相談ください。



## 百歳体操が寝たきり予防に！



週に1回以上、継続して体操をすることで筋力がつき、転倒しにくい体を作ることができます。骨折などで寝たきりになることを防ぐ効果があります。当センターでは、地域で百歳体操をしている介護予防拠点のご案内や体操のパンフレットもあります。**無料**でお渡しできますので、どうぞ気軽に立ち寄ってみてください。また**飲み込み等の嚥下機能を改善する体操**や、**認知機能の低下を予防する体操**もご紹介しています。

## 消費者トラブルに巻き込まれているかも！？

見慣れない人物が頻繁に出入りしている、段ボール箱や新しい商品がたくさん置いてある、お金に困っている様子がみられる、このような方が身近にいませんか？もしかすると知らない間に消費者トラブルに巻き込まれているかもしれません。裏面に注意事項をまとめているので確認してみましょう。



# 5月は消費者月間です。

## 身の回りに潜む詐欺に注意！？

警察庁によると、2022年の特殊詐欺の被害(暫定値版)は**1万7520件**となっており、そのうち**65歳以上**の高齢者被害の件数は**1万5065件**と全体の**86.6%**を占めます。還付金詐欺、オレオレ詐欺、キャッシュカード詐欺等の身近に潜む特殊詐欺に注意し、自分の身をしっかりと守れるようにしましょう！

これからカードを取りにいきます。  
あなたのカードが悪用されています。



施設入所に興味はありませんか？  
名義だけ貸していただければ...



必ず儲かりますよ。

こんな言葉には注意！



パソコン・スマホがウイルスに感染しています。



還付金がかえってきます。

いらない貴金属買取ますよ。



広島市民の大好きな**お好み焼き**で覚えましょう！

- お**..... 教えない「暗証番号」
- こ**..... 「口座が悪用されている」に注意
- の**..... 乗ってはいけない「名義貸し」
- み**..... 「未払い請求」のハガキ等に警戒
- や**..... 止めよう、1人で考え抱え込むこと
- き**..... 気を付けて知らない所からの郵便物等

※特殊詐欺被害防止広報啓発用チラシ参考



特殊詐欺被害防止のための  
あいことばです！



## 消費生活相談に関する連絡先



広島市消費生活センター  
082-225-3300



消費者ホットライン  
(局番なし)188

発行元:広島市阿戸・矢野地域包括支援センター

☎736-0083 広島市安芸区矢野東6-23-15 ☎082-889-6605