



# 調布市地域包括支援センター

## 包括・仙川便り 2023.6

地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。

### ～特殊詐欺による被害が続いています。対策していますか？～

オレオレ詐欺や還付金詐欺といった特殊被害は、どんどん巧妙になっています。お金を騙し取られるだけでなく、無理やり強盗に入られるなど、非常に危険なことも起きています。被害に遭わないためのポイントを再度確認してみましょう。

① 「出来れば電話には出ない。留守番電話のメッセージを聞いてから、折り返し相手にかかけ直す。」

調布市で貸し出している自動通話録音機もおすすめです！

② 電話に出た場合、**お金** **カード** **暗証番号** という言葉が相手から出たら、何も言わずに電話を切る。

こちらの情報を相手に一切伝えないことが大事です！

③ 特殊詐欺は、詐欺グループ内で、情報交換をし、手を変え品を変え、調布市内の地域を変え何度もやってきます。



申し込みは包括援センター仙川まで。

調布市防災安全情報メールで詐欺被害へのアンテナを張っておきましょう。



調布市防災安全情報メール

検索

登録することで、気象や防災、防犯に関する地域情報がメールで届きます。例えば、〇〇地区で市職員を語る還付金詐欺の電話が相次いでいます等

### ～調布市内でインフルエンザ集団感染が見られています。～

インフルエンザ感染といえば「冬」のはずですが、暑くなる時期の流行となっているのは何故でしょう？海外からのインフルエンザウィルスの流入が考えられます。コロナ禍の自粛から3年間インフルエンザの流行がなかったことから、インフルエンザへの免疫のない人が多くなっているのも原因です。寒暖差が激しいことも免疫力を低下させていると思われる。インフルエンザの予防接種は効果的ですが、免疫ができるまでに接種から2週間かかります。今すぐできる予防策をしていきましょう♪

① 外から帰ったらうがい



② 石鹸で手洗い



③ 人ゴミは避け、マスクを着用



④ 免疫力を上げる

～食事、睡眠を

しっかりとる～



## \* 菊野台でも10筋カトレーニングやっています \*

参加者  
募集中

菊野台の調布メモリードで10筋スタートしました。

6月の開催日時 10時～11時

5(月)・17(土)・21(水)・27(火)

(調布メモリード 調布市菊野台1-10-2)

仲間が、ぞくぞくと増えています。仲間と会える楽しみも加わり、活気を感じます。初級編もそろそろマスターし、中級編へチャレンジです。椅子に座ったままでもできる簡単な動作ですが、じわりと効いているのを実感できます。



参加者  
募集中

## ボランティア活動に参加してみませんか？

地域包括支援センター仙川神代団地出張相談窓口では、9月の認知症サポート月間お手伝いボランティア活動を行っています。

活動日 第2、4金曜日 10時～16時

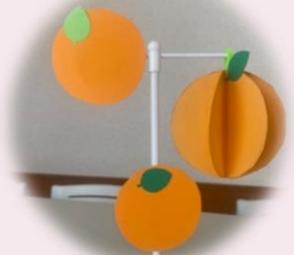
出入りは自由です。どなたでも参加できます。好きな時間に参加できます。

場所 神代団地 中央集会所3

調布市では、9月を認知症サポート月間とし、認知症についての理解を深め「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、地域づくりを進めています。



折り鶴やオーナメント、メッセージカード作成中



皆様のご参加をお待ちしています。

## 認知症サポート月間・オレンジガーデニングプロジェクト活動報告



## 問い合わせ・申し込み先

調布市包括支援センター仙川

〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2

電話：03-5314-0030

FAX：03-5314-0031



←アンケートをお願いします。

包括便りバックナンバー→

