

中央西地域包括支援センターだより

包括支援センターは、高齢期を安心して暮らし続けられるよう、福島市が設置した相談窓口で介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支えあい活動などの相談にも応じています。今回の包括だよりでは、必要な情報をお伝えします。



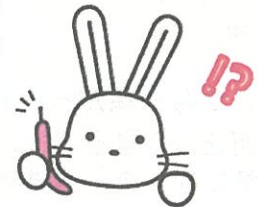
新型コロナウイルスに便乗した 消費者トラブルが発生しています！

給付金を装った詐欺に注意！

ATMで給付のための手続き？ 手数料の振込？ 申請手続きの代行？
不審な電話やメールは相手にしない。個人情報には伝えない。
もしかして？ 不安になったらすぐ電話！

絶対に教えない！ 渡さない！

- 暗証番号
- 通帳
- マイナンバー
- 口座番号
- キャッシュカード



【新型コロナウイルスを口実にした消費者トラブル例】

- 市役所を名乗る電話で給付金の申請に必要なので、銀行口座の番号とパスワードを教えるように言われた。
- マイナンバーカードをがあると早期に申請、入金されるのでマイナンバーカードと給付金の申請代行(手数料は有料)をすとの電話があった。
- 大手製薬会社名で新型コロナウイルス治療薬に関する書類が届き、後日、電話で社債の購入代金の支払いを求められた。
- 中央省庁を名乗り、新型コロナウイルスの検査キットとマスクを送ると言われ、家族構成や持病などについて聞かれた。

<相談窓口>

- 福島市消費生活センター : 522-5999
- 消費者ホットライン : 188
- 警察安全相談室（福島県警本部） : 525-8055
- 中央西地域包括支援センター : 563-4880



現在、感染予防のため不要不急の外出を控え、自宅で過ごす時間が増えていることと
 思います。そこにつけこみ、自宅で過ごす高齢者を狙った、詐欺被害が増えています。
 新型コロナウイルスに便乗した**悪質な勧誘、なりすまし詐欺・還付金詐欺、キャッシュカード詐欺盗**などの被害にあわないように日頃から注意しましょう。

👉「注文した覚えの無いマスクが届いた」など身に覚えのない商品の送り付けにもご注意ください！身に覚えのない商品にお金を払う必要はありません。慌てて事業所（送り主）に連絡したりせず、使用せずに保管し、14日経過すれば処分できます。身に覚えのない商品が届いたら関係機関に相談ください。



先日、二本松市で、なりすまし詐欺の被害がでています。不審な電話を受けた時、少しでもおかしいと感じた場合、不安になったらすぐに相談してください。また、今後に備えるためご報告ください。
 社会福祉士 鈴木美樹

1日1回以上、家族や友人、知人に電話のススメ

人とつながることで
 心が元気になります！



いつも一緒だったあの人は今、何をして居るでしょうね？
 気になったら連絡をしましょう！

○会話は脳トレ

○口腔(舌) + 顔面筋 + 脳の活発化

○ストレス解消 + 笑う効果(免疫力アップ)

○人とのつながり = 健康長寿の秘訣

1日1回以上、自宅で簡単、運動のススメ

「背伸びの運動」 回数を目安：3～5回程度

1. 足を肩幅に開く（椅子に座ってもOK）
2. 手を組み、肘を伸ばして、背筋をしっかり伸ばす
 ～その姿勢で腹式呼吸を1～3回程度行う～
3. ゆっくりと手をおろして体の力を抜く

👉「背伸びの運動」の効果

- ・頭と体がすっきり！気分転換・肩こりや冷え性の改善
- ・体幹伸長にてお腹の引き締め・ダイエット効果

気持ちよく伸びましょう



相談受付中！
563-4880