



サギを防ぐ留守電設定

高齢者の特殊詐欺被害が増えています。

警察署のデータから、県内でも川口市の被害報告が急増していることがわかります。

最近増えているのが「預貯金詐欺」です。「預貯金詐欺」とは、市役所の職員や銀行員等になりすまし、電話で「還付金があるがキャッシュカードを交換する必要がある」等と伝え、キャッシュカードや預貯金通帳を騙し取るものです。

【被害防止対策】

・常に留守番電話に設定し、鳴っても出ない。

(相手を確認して電話にでる)

・防犯機能付き電話を使用する。

(非通知や知らない番号は応答しない)

NTT東日本では「ナンバーディスプレイ、ナンバーリクエストの無償化」等の取り組みを実施しています。

(問い合わせ先 0120-722-455)

詐欺の手口は巧妙で様々です。おかしいと思ったら、家族や知人、ケアマネ、警察等に相談しましょう。

居宅介護支援事業所

みんなにサギを防ぐ留守番電話の使い方
教えてあげて！
埼玉県警察

1 ボタンを1回押す！

家にいる時でも
必ず赤く点灯させておく

留守番電話の設定で、
分からないことがあれば、
警察にご相談ください。



かんたん!!
無料!!

2 留守番電話設定中に電話が鳴っても絶対出ない！

留守番電話設定中に
出てしまっただけでは、
設定していないのと
一緒です！

録音されたら、内容と
電話番号を確認して、
折り返しましょう！

ただ今、電話に出ることが
できません。

留守番電話に設定している
ことを家族・知人に話して
おきましょう。



警察署特別特殊詐欺認知件数 (令和6年度4月末累計)

警察署	件数	前年比	被害額 (万円)	分類別				
				オレオレ	預貯金	架空料金	還付金	詐欺盗
浦和	16	-3	2,379	6	4	1	2	3
浦和東	7	-2	777	2	1	3	0	1
蕨	8	-3	783	3	2	0	3	0
川口	35	25	4,568	3	23	1	5	3
武南	11	2	3,112	1	6	2	2	0

夢中になれる事をする (生協10基本ケア⑧)

8 夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

・女性 ・80代

・脳梗塞により左半身に麻痺が残るが、お一人で歩行可能

退院後、ご自身のペースで生活をする事を希望され、通所サービスは利用せず自宅で過ごされています。

現在は「庭の作業をどうしたら安全に行えるか」をご本人、ご家族、リハビリや福祉用具の業者と検討しています。

通所サービスを利用しないと行動範囲が狭くなり、不活性になると考えがちですが、この方にとっては「自分のペースで生活や家事を行う事」が「自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や居場所 (生協10の基本ケア⑧)」に当てはまるのだと思います。

また、社交的な性格であり外出も好きなので「町内にお出かけをする (生協10の基本ケア⑦)」を新たな目標にし、さらに「自分らしく好きなことに夢中になれる機会や居場所」を探していけたらと思います。

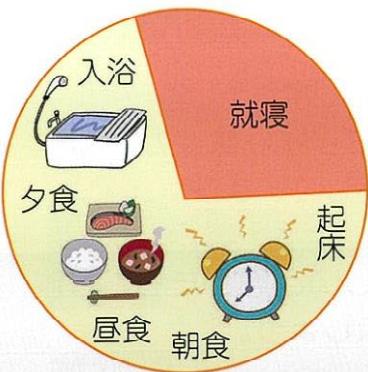
熱中症予防には1.5Lのお水

- ・熱中症の危険もある脱水症状を防ぐには1日1.5Lのお水が必要です。

コップ1杯のお水を1日に6~8回+料理や汁物からしっかり水分と塩分、ミネラルを取ってください。

- ・塩分は大汗をかいたら一つまみ

普通の生活をしていれば塩分の補給は必要ないですが、外に出て大汗を書いた時には、塩を一つまみ入れたお水が必要かもしれません。ミネラルが含まれている麦茶もお勧めです。



塩分制限されている方は、かかりつけ医にご相談下さい。

厚生労働省 環境省
日本健康マスター検定
公式テキスト参照

訪問看護ステーション 虹

オレンジカフェ体験記

6/18(火)に老人保健施設みぬまのみぬま広場で開催されたオレンジカフェに参加しました。

あいにくの雨でしたが、8名程の方が参加されました。認知症スケールを使い認知度を確認したり、ウメボシ体操や歌唱あり盛沢山で、ティータイムには紅茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しまれました。ある利用者様が『ふだん人と話す事ができたのがとても嬉しかった』ととても嬉しそうに言っておられたのがとても印象に残りました。

スケジュール

- 1 あいさつ 13:30~
- 2 学習会 13:35~
- 3 回想法 14:05~
- 4 懇談会 14:25~
ティータイム
- 5 体操 14:45~
- 6 あいさつ 14:50~
- 7 アンケート 14:55~



ヘルパーステーションいぶき

ちょこっとレシピ

🍷 なんちゃってエビチリ 🍷

ちくわが変身!?

- 【材料】 ★ちくわ 2本/長ネギ(みじん切り) 大さじ1
★調味料…ケチャップ(大1)、酒(大1)、にんにく(チューブ1センチ)
豆板醤小(1/2)、とりがらスープの素(小さじ1/2)

- 【作り方】 ①調味料を合わせておく
②ちくわを輪切りにし、長ネギとともに少々のお油でいためる
③②にあわせた調味料を入れ、さっとからめてできあがり♥



ヘルパーステーションいぶき

編集後記

私の暮らしている戸田市は、今では想像することも困難ですが、あちこちにどぶ川が流れていたそうです。戸田市が田畑に恵まれていたなごりのようです。その田畑を潤す大切な水は見沼代用水からの流れだと知りました。利根川から見沼を通り、わが町戸田へ流れつく水。。。ケアセンターきょうどうに入職し、この地域とのご縁は初めてだと思っていましたが、水の流れで繋がっていたんだとホッコリしました。



(見沼代用水の始点付近)