

新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。1月は年間で最も気温が低くなる時期でもあります。体調を崩されないようお気を付けください。

毎日のように目にする詐欺被害のニュースや新聞記事。年末年始は詐欺被害が急増するというデータもあります。あやしい電話やメール、SNSでの甘い誘いに注意して被害を防ぎましょう！

## 騙されないために！

自宅の電話はいつも留守番電話に！

非通知電話は着信拒否に！

防犯機能付き電話の活用を！

簡単に儲かる話はありません！

振込先が個人口座の場合は詐欺の可能性を疑いましょう！

インターネット上の投稿や広告を安易に使用しないようにしましょう！

連絡先がSNSのみの投資は極めて危険！

SNSで“投資話”や“結婚話”がでたら詐欺を疑いましょう！

あやしい電話、メールやSNS、一人で決断する前に誰かに相談して、被害を防ぎましょう！

(参考資料: 広島市特殊詐欺等被害防止広報啓発用チラシ)

Point!

## ご存じですか？成年後見制度

詐欺や悪質商法などの被害が心配...



お金の管理や契約に自信がない...



将来に不安が...



こんな不安や心配はありませんか？

「成年後見制度」とは、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない人の権利を擁護するため、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人に代わって、貯金の管理、介護や福祉サービスの利用契約の締結など行う制度です。あなたの不安を安心に変えるために、お気軽にご相談ください。

(参考資料: 広島市パンフレット 成年後見制度の利用を考えてみませんか)

「家族信託」・・・自分の財産(不動産・預貯金・有価証券等)を、信頼できる家族や相手に託し、特定の人のために、あらかじめ定めた信託目的に従って、管理・処分・承継する財産管理手法もあります。(参考資料: 法務局HP)

# 冬に注意したいけが・病気と対策

寒い季節はけがや病気に注意が必要です。安全対策を心がけて健康に過ごしましょう。

## 転倒・骨折

靴底の滑り止めを使用  
手すりや照明を整備



## インフルエンザ・風邪

手洗い・うがいの徹底  
マスク着用



## ノロウイルス(食中毒)

調理前後の手洗い  
食品の加熱



## 低温やけど

暖房器具は短時間使用  
肌に直接触れないよう注意



## 脱水症状

こまめな水分補給  
温かい飲み物で水分摂取



## ヒートショック

入浴前に脱衣所を暖める  
急な温度差を避ける



## 1月～3月 介護予防教室のご案内

参加費無料！どなたでも参加いただけます！

| 会場            | 日程           | 時間              | 内容                              |
|---------------|--------------|-----------------|---------------------------------|
| ふれあいセンター      | 2月13日<br>(金) | 10:30～<br>12:00 | 日頃の工夫で認知症予防                     |
| 野の花館          | 1月15日<br>(木) | 14:00～<br>15:00 | 高齢者の権利を守る                       |
|               | 3月12日<br>(木) |                 | 元気の秘訣はお口から！健口で健康！               |
| 口田公民館         | 1月22日<br>(木) | 14:00～<br>15:30 | 認知症予防について<br>～認知症の早期発見と進行予防～    |
|               | 3月26日<br>(木) | 13:00～<br>14:30 | ACP「人生会議」<br>これからの生き方について考えてみよう |
| 翠光台<br>口田東集会所 | 2月2日<br>(月)  | 13:30～<br>15:30 | 体操でバランス力を維持・強化しよう               |
| JA落合支店        | 1月19日<br>(月) | 13:30～<br>15:00 | 食べて健康～栄養バランスアップで元気な体をつくろう～      |
|               | 2月16日<br>(月) |                 | 元気であり続けるために<br>大切なお口の機能とケア      |
|               | 3月16日<br>(月) |                 | スマホでできる詐欺対策について                 |

口田包括で検索



広島市口田地域包括支援センター  
☎(082) 842-8818

