

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.90

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年10月(2022年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

## 《開催予定日》

10月5日(水)

10月12日(水)

10月19日(水)

10月26日(水)

## 元気でまっせ体操

- ◆ [三箇自治会館]  
午前10時～11時 (マット不要)
- ◆ [三箇二丁目公民館]  
午前10時～正午
- ◆ [新和町自治会館]  
午後1時～2時30分  
(※ 都合で中止になる場合があります。)



## 心を鍛えて

光陰矢の如し、とはよくいったもので故郷の宮崎の高校を昭和43年3月に卒業し、上阪して以来早いもので、あっという間に54年が過ぎてしまいました。喜寿を迎えて、地域の皆様に支えて頂いた54年でした。昭和45年10月より当三箇地域に居住してからの自分は、亡き母の言葉によれば、「冬の洗濯は水が大変冷たくて、非常に辛い」としょっちゅう愚痴をこぼしていたそうです。そのような誠にひ弱な自分がこうして地域の皆様の為のボランティア活動ができるようになったのか今でも自分自身信じられないような気持ちでいます。

23歳で結婚して、子供も3人授かりました。子育ての最中では、三箇2丁目の子供会の運営のお手伝いをしたり、地域の行事にも積極的に参加したりしているうちに、氷野小学校のPTA役員になったり、谷川中学校の役員になったりしてきました。三箇2丁目の役員になり、25年になりました。役員になれば、様々な活動をしながら時には、自分が「苦手」と思う人との出会いがあります。お役目柄避けてとおれないときがたくさんありました。でもその時、その出会いこそ自分の心を強くして人間的に成長させてくれる絶好の機会であったと、振り返れば「苦手」な人に感謝できる自分に成長させて頂いた大恩人です。

今では沢山のひととの交流、出会いを楽しめる自分になれてきたかなと、毎日がわくわく、ドキドキしながら人生のアデイショナルタイムを地域の皆様と一緒に楽しめるように健康第一、健康人生第一に100歳を目指してボランティア活動に頑張っています。最後に、私の大好きな言葉を紹介します。『人の前に灯をともしれば、我が前も明らかなり』この言葉は自分だけの幸せではなく、友と一緒に幸せになりなさいと教えられた言葉です。コロナもなかなか終息しませんね。自分がかからない、うつさないと気をつけて、楽しくお元気で過ごしましょう。

三箇二丁目自治会 村山 茂博



# 深野北交番だより

四條畷警察署  
令和4年9月号  
072(875)1234

## その電話本当に信じて大丈夫ですか！

### 還付金詐欺

市役所です  
保険料の還付金があります  
本日なら特別にATMで  
手続きが出来ます  
今すぐ向かい  
ATMに着いたら  
この番号に電話ください

はい、  
わかりました

偽市役所職員

### キャッシュカード詐欺盗

あなたのキャッシュカードが不正利用されています  
保安作業のため銀行関係者がご自宅に伺います  
キャッシュカードと暗証番号を準備してください

はい、  
わかりました

偽銀行員

「お振込」を押して、「〇〇〇〇口座へ送金……」これで私の口座に還付金が振り込まれるのね

私の言うとおりに操作してください

2

暗証番号は〇〇〇〇ですお願いします

手続きをするので暗証番号を教えてください

2

「ATMでお金が戻る」は詐欺

「お振込」を押しても、自分の口座にお金は振り込まれません

3

「キャッシュカードを預かる」は詐欺

銀行員や市役所職員がキャッシュカードの暗証番号を聞くことはありません

3

だまされないポイント

- 1 電話を切り、市役所に確認する
- 2 ATMコーナーでは電話しない

4

だまされないポイント

- 1 キャッシュカードは渡さない
- 2 暗証番号は教えない

4

不安に感じたら迷わず110番を！

多発!!

# 詐欺のアポ電

※アポ電とは、詐欺や強盗を行おうとする犯人グループからの探りの電話です。

## 電話の防犯対策で詐欺を撃退!!

「息子」、「警察官」、「役所職員」等をかたるアポ電が多発しています!!

犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってきます。電話に出してしまうと詐欺や強盗の被害にあう可能性があります。自分は大丈夫と思っていませんか? 簡単です! 固定電話の防犯対策をして、知らない電話に出ないようにしましょう!!



### オレオレ詐欺

犯人は、息子等のふりをして「電話番号が変わった」と電話をし、後日「会社のお金を使い込んだ」「不倫で妊娠させた」等とお金を要求します。

### キャッシュカードをだまし取る詐欺

犯人は、警察官、百貨店店員、銀行員等を名乗り、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだまし取ります。

### 還付金詐欺

犯人は、役所職員等を名乗り、還付金があるので近くのATMで手続きが必要だ等言ってATMへ誘導し、犯人の口座へお金を振り込ませます。



特殊詐欺について詳しくは、大阪府警察のホームページを参照してください。

大阪府警察 特殊詐欺 検索



## 防犯機能付電話機は、被害防止に有効!!

自動録音  
「通話内容を録音します」と警告アナウンスを流して通話を録音

自動着信拒否  
迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否



その他、さまざまな防犯機能が付いた電話機や周辺機器が販売されています。

防犯機能付電話機に交換するにはどうすればいいの?

電話機を購入したいけど、設定とか難しそう...

両親にプレゼントしたいけど、どういった機能が付いた電話があるの?



「街のでんきやさん」では、防犯機能付電話機等のご相談・販売・設置等を行っています。

大阪府警察 電話相談センター



ボクにまかせて



# 大阪府警察



こんにちは

## 北部包括です

皆さんのお手元にこの便りが届く頃には、涼くなっているでしょうか。気候が良くなって過ごし易くなるのは嬉しいですが、夏の疲れが出てくるのもこの頃ですね。そんな時期に気を付けて頂きたいことを今回はお伝えします。それは食中毒です。「秋に食中毒?」と以外に思われる方が多いかもしれません。実は1年のうち最も食中毒の発生が多いのは10月なんです。夏バテによる免疫力低下、気温の変化、行楽シーズンで野外での食事の機会が増えるなどが影響しています。

### 《 食中毒を防ぐ3つの原則 》

#### ① つけない⇒ 洗う・分ける

調理や食事の前には手を洗い、使用した調理器具等もしっかり洗って雑菌を洗い流しましょう。残った生肉は、ラップに包むか密閉容器に菌が広がらないよう他の材料と分けて冷蔵庫に保存してください。

#### ② 増やさない ⇒ 低温で保存

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保管することが大切です。細菌の多くは10℃以下で増えにくくなり、-15℃以下では増えなくなります。


#### ③ やっつける ⇒ 加熱処理

加熱することで、ほとんどの細菌は死んでしまいます。肉や魚だけでなく野菜も加熱することで安全に食べられます。特に肉料理は中心まで火を通すこと(中心部75℃で1分以上が目安)が大事です。

\*体調に変化があるときは、生ものを食べるのは控えましょう！

(寄稿 大東市地域包括支援センター作業療法士 藤田紀子 )

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374



「秋バテ」という言葉をご存知でしょうか？10月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。「秋バテ」とは、暑さによる気力・体力の消耗や、エアコンや冷たい飲食物による体の冷え・胃腸の弱り、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越したために起こります。具体的な症状は以下のようなものです。・食欲不振・だるさ、頭がさえない・立ちくらみ、めまい・よく眠れない、寝起きが辛い 秋バテは夏バテを乗り切るような体力のある人でもかかりやすいといわれます。

- ❖体を冷やしすぎないような工夫を 朝晩の冷え込みにも気をつけてください。 羽織ものや温かい飲みものなどで、冷えすぎないよう体温調整する習慣を。
- ❖秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ！ 夏は夏野菜、秋には秋の味覚が体調を整えてくれます。以下のような食材がおすすです。 ・イモ類・根菜・きのこ類・魚・栗・果物
- ❖軽い運動で汗をかく習慣を冷房の効いた室内にいたり、気候が涼しくなって汗をかかない生活が続くと、血行が滞って疲れやすくなってしまいます。 涼しい朝晩などに、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で適度に汗をかく習慣を。
- ❖ぬるめの湯船にゆっくりつかると血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。 秋バテ対策は秋になって症状が出てから始めるのではなく、前もって冷えにくく、疲れにくい体づくりをしておくことがポイント。 食生活や入浴、運動習慣など“体の中から”対策することも大切です。

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道 松谷 彰大 ☎ 072-806-2880
--