

姫路市北地域包括支援センター（担当校区：砥堀・船津・山田・豊富）



ほうかつだより

（令和5年度第2号）

電話（079）264-6153



酒井いきいき百歳体操 R5.9.20実施

今回は豊富校区 酒井公会堂での活動を紹介します♪

身体のために
動かなきゃ！

最初はしんどかったけど、
続けたおかげで今は平気
になりました。



地域の公民館なので
行きやすいね。
ポイントも楽しみ♪



健康のため毎日
お出かけ（*^-^*）
いきいき百歳体操も
そのひとつ。
みんなとのおしゃべり、
大事ですね～。

運動・食事・人間関係
などを意識した生活が
健康につながります。

一人で続けるのは大変
ですが、みんなで声を
かけ合えば自然に続け
ていけますね。



終わったら
喫茶店ね♪



防犯など生活の大切な
情報交換の場所になっ
ているんですよ



ほうかつだよりでは、これからもいきいき
百歳体操や認知症サロンなど地域の活動を
紹介していきます♡



当日は、たくさんの方のご参加、
ありがとうございました。

詐欺に注意!!

その話
ちょっと待って!!



誰かに話してひと呼吸!!

★金融機関の現金自動預け払い機でお金を返すはウソ!

- ・土日祝日にも市役所を語り「医療費や介護保険料等の還付金がある」
- ・ネットで注文し、カード払いにした商品が届かず、業者からの電話で「欠品になったので返金する」

などと言って、たくみに金融機関のATMに誘導し、犯人の口座にお金を振り込ませる。

★料金の未払いがあるので利用を停止する。詳細はダイヤル「1」を押してはウソ! 「050」や「+1」で始まる番号の着信には要注意

携帯電話会社や電力会社などをかたって携帯や固定電話に着信。音声ガイドに従って「1」を押すと、電気協会職員や東京の警察署員などをかたった犯人が不安をあおってキャッシュカードや現金をだまし取る。

★パソコンでインターネットを見ていると突然、画面に警告! はウソ

不安をあおる大きな警告音とともに、ウィルスに感染したとのメッセージ。表示されている電話番号に連絡すると、サポート費用として、コンビニで電子マネーを購入させて支払いを求めるもの。警告画面は偽物で、すぐにインターネットを閉じるか、電源を切る。

【消費者ホットライン】局番なし188（いやや） 【姫路警察署】222-0110
【姫路市消費生活センター】221-2110 【北地域包括】264-6153

姫路市北地域包括支援センター

(姫路市より社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒670-0802 姫路市砥堀428

(中央保健センター北分室内)

TEL (079)264-6153

FAX (079)264-1512

平日(月曜日～金曜日)
午前8時35分～午後5時20分

