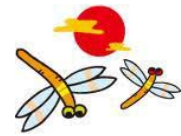


## 包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



9月号

個人情報漏えいに乗じた不審な勧誘にご注意ください。

参考：国民生活センターホームページ

「**個人情報が漏れているので削除してあげる**」

このように消費生活センターや国民生活センターなどの公的機関をかたって、電話をかけてきて、最終的にはお金をだまし取る詐欺が急増しています。複数の業者が役回りを分担して消費者をだまそうとする「劇場型勧誘」も多くみられます。

## 〔統計からみた被害傾向〕

- ① 年代別—8割強が60歳以上
- ② 性別—約8割が女性
- ③ 職業別—約8割が無職

## 注意していただきたいこと

●個人情報の削除を持ちかける電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話をきってください。

⇒留守番電話機能を利用して、必要に応じて後でかけ直すようにする方法が有効です。

●一度お金を払ってしまうと取り戻すことは極めて困難です。絶対に支払ってはいけません。

⇒困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターにご相談ください。

(岐阜市消費生活センター：268-1616)

◎公的機関が「個人情報を削除してあげる」などと電話をすることは絶対にありません。

◎個人情報の削除を持ちかける電話がかかってきたら、相手にせずすぐに電話を切ってください。

〔裏面に続く：災害への備え〕

# 災害への備えはできていますか？

参考：気象庁ホームページ

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報など防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなど気象情報に十分注意しましょう。

## 《 集中豪雨 》

一般的には、激しい雨ほど降る範囲が狭く、長続きしません。しかし、低気圧や台風、前線などによって「集中豪雨」と呼ばれるような、狭い範囲に長時間に渡って大雨となることがあります。

→**局地的な大雨**：急速に発達した積乱雲（雷雲）によって短時間に非常に激しい雨が局地的に降ることにより、道路や低地が水に浸かったり、河川が急に増水したりします。楽しい水遊びの場が、ときに命を奪う非常に危険な場へ一変することを知り、気象の変化に注意を心がけましょう。

## “自分で行う災害への備え”

☆家の外の備え：大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう

- 窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく
- 風で飛ばされそうな物は飛ばされないよう固定したり、家の中に格納する



☆家の中の備え

- 非常用品の確認：懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品など
- 室内からの安全対策：飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一に備えカーテンやブラインドを下しておく
- 水の確保：断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張っておく



☆避難場所の確認：公園や公民館などの避難場所への避難経路や連絡方法などを普段から家族で話し合っておく



## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分  
373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

- 相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。
- 電話による相談は、24時間受け付けています。

介護予防教室 まめくらタウン

① みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	運動	日にち	会場
第4回	寝たきりゼロ！ ～貯筋と正しい歩き方～	ダンベル体操	9月11日(木) 9月25日(木)	高田公民館 手力公民館

後半の予定

	ミニ講座	運動	日にち	会場
第5回	知っているだけで安心！ 介護保険	ダンベル体操	10月 7日(火) 10月21日(火)	切通公民館 芋島公民館
第6回	骨盤底筋を鍛えて 失禁知らず！	ダンベル体操	11月13日(木) 11月27日(木)	蔵前公民館 東中島第二公民館
第7回	認知症になっても 地域で暮らそう	レクリエーション	1月15日(木) 1月29日(木)	細畑公民館 高田公民館


※ 公民館の使用状況により日時が変更することがあります。

《 時間 》 午前10時から11時30分まで

《 持ち物 》 ○飲み物(お茶など)

※必要な方は、自分の眼鏡をお持ちください。

※正座の難しい方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。

 準備の都合上、開催2日前までに下記にお申し込みください。

【 申し込み先 】

岐阜市地域包括支援センター長森南

電話番号 247-8160

〔裏面に続く：みんなで語ろう〕

## ② みんなで語ろう

暑い夏が終わり、出かけやすい季節になってきましたね。話すことで心が軽くなり、さらに脳を動かすことで脳の老化予防になります。

ぜひ、この機会に同世代の方と一緒に話をしましょう。

### 内容

テーマは決めず、参加者の皆さんと普段生活している中で感じている不安や悩み、世間話など何でも自由に話をします。どんな話題になるのかは、当日のお楽しみです。

### 開催日時・場所

9月30日(火) 午前10時～11時30分  
芋島公民館 (芋島2-13-2)



お友達、ご近所の方とお誘い合わせの上、気軽にご参加ください。



はじめての方も、ひとりで参加される方も、男性の方も大歓迎です。

☆準備の都合上、前日までに下記にお申し込みください。

※悪天候の場合、延期することがありますので、ご了承ください。

その際、申し込み者にはなるべく早くご連絡いたします。

# 岐阜市地域包括支援センター長森南

## 247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。