

こんにちは！この街支援隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
”この街を支えたい”そんな思いで集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

《2圏域ほんわかセンター》
高橋・宮本・廣井・堤・西川
連絡先：0721-25-8205

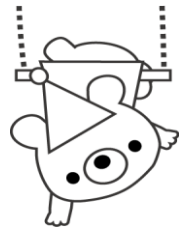
《在宅介護支援センター》
春の家：榎谷
連絡先：0721-83-2946
柳生苑：木村
連絡先：0721-84-8616

メンバー紹介

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティソーシャルワーカー》
【CSW】
総合福祉会館：藤居・朱雀
連絡先：0721-25-8200

困った時には
お電話を！！



「知って得する『みみより』な情報をお届けします。」

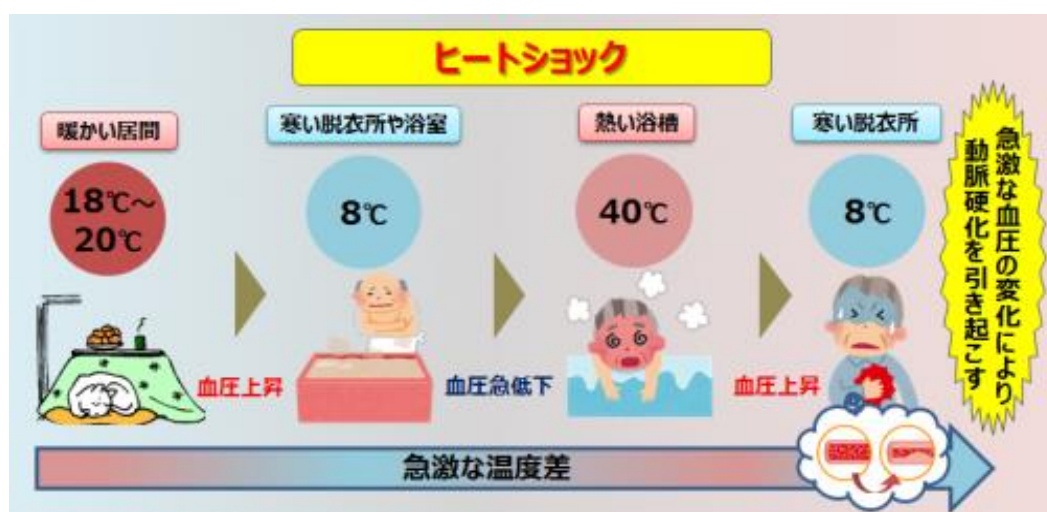


- 1面 私たちがこの街支援隊！
- 2面 日常の安全対策 ～入浴法～
- 3面 消費者被害 “カード詐欺”
- 4面 災害時に役立つ！ ポリ袋レシピ

安全な入浴法

「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。

ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。ヒートショックにより気を失ったり、心筋梗塞・脳梗塞などを発症する方が増えています。最近では、家庭内で死亡する高齢者の4分の1はヒートショック死と言うデータが上がっているほどです。誰にでも起こり得るヒートショックについて詳しく知り、予防・対策をしっかりと行いましょう！



★ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？

冬場の入浴時の事故を未然に防ぐためには、居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことが大切です。また、ぬるめの湯加減でじんわり体を温めるのがいいようです。

- ①脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣場を暖かくしておく。
- ②浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく。
- ③湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして徐々に体を温めていく。
- ④いきなり肩まで湯船に沈めず、足からゆっくりと入り徐々に肩まで沈めていく。
- ⑤入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする。
- ⑥湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がり湯船から出る。
- ⑦飲食後の入浴は避ける
- ⑧入浴の前後にはコップ1杯分程度の水分を補給する。



安心、安全な入浴を心がけ、ヒートショックを予防しましょう！！

クレジットカード被害が急増中！

現在、高齢者を中心に被害が拡大しているのが、「カード詐欺」です。

「カード詐欺」とは、金融機関、警察官、弁護士等を装って、キャッシュカードやクレジットカードの提示を求めるもので、奪ったカードですべての預金を下ろします。金融機関や警察が、キャッシュカードやクレジットカードを要求することはありません。詐欺師たちは、カードの偽造や変造だけではなく、番号などの情報だけを盗み取り、本人になりすましてネットショッピングなどをするといった手口もあるため、利用明細の確認や保管場所についても注意が必要です。



【国内のクレジットカード被害額】

クレジットカード番号盗用

統計期間	国内被害額
平成26年(1月～12月)	42億円
平成27年(1月～12月)	45億7千万円
平成28年(1月～12月)	54億6千万円
平成29年(1月～12月)	108億円

クレジットカード偽造被害

統計期間	国内被害額
平成26年(1月～12月)	4億5千万円
平成27年(1月～12月)	5億6千万円
平成28年(1月～12月)	10億5千万円
平成29年(1月～12月)	12億8千万円

一般社団法人日本クレジット協会より

※日本の被害額が年々増加しており、平成29年には約120億円の被害額となりました。

《特殊なケース》被害が拡大している可能性があります！ご注意ください。

ある日、Aさんのもたに送られてきたレターパック。中には基盤付きのキャッシュカードと、記入用紙などが入っており、案内状には「IC対応の新型キャッシュカードをお送り致します。現在お使いの旧式のカードは2019年1月1日よりご使用できなくなります。同封の記入用紙に個人情報、暗証番号等を記入の上、旧キャッシュカードとともにご返送ください」という内容が記載されていた。また、カードには、実際にAさんが口座を持つ銀行名が刻印されていたために、すっかり信用して、返信用の封筒にカードを入れて投函してしまった。さっそくAさんは“新しいカード”で銀行のATMから現金を引き出そうとした。が、機械が受け付けない。Aさんはすぐ銀行に連絡してカードの使用を中止する措置を取った。気づくのが1日遅ければ最悪の事態を招いていた…



《カードの不正使用から身を守るためには??》

①見せない ②貸さない ③忘れない！

- ・他人に見えるような場所に置いておくと、情報が漏えいしてしまいます。
- ・他人はもちろんのこと、たとえ行政機関や銀行員を名乗る者であってもカードを貸してしまったりすると、思わぬ被害に遭ってしまうこともあります。
- ・カードが入った財布や、保管場所・暗証番号などを忘れてしまうと、不正使用されても発覚が遅れてしまうこともあります。

※少しでも不審に思われた際は、カード会社に連絡して確認を取ってください。

また、すでに被害に遭ってしまった際は、最寄りの警察・消費者センターへご相談ください。地域包括支援センターでも消費者被害の相談窓口を担っております。被害に遭いかけた方や、遭われた方はご相談ください。

災害時に役立つ！ポリ袋レシピ



地震・台風・洪水などの災害は、いつどこにやってくるか分かりません！ライフラインが寸断され、限られた環境や道具でも、衛生的で簡単に調理ができ、栄養バランスの良い食事を摂る事が大切です。

ここでは、災害時に限らず日常でも、足腰が弱り長い時間立つ事が辛い方でも、一度に複数の料理を短時間で簡単に作れる、真空調理を応用したポリ袋料理を紹介します。

ポリ袋料理のコツ！

1. ポリエチレンの半透明（耐熱 100 度以上）の袋を使用して下さい。
2. 茹でる際は、空気をできる限り抜いて、密閉することが重要です。
3. 鍋のお湯を一度沸騰させた後、中火～弱火で（20分程度）湯煎します。

※ 熱湯で火傷しないように注意してください！

■ 【切り干し大根】

☆だし汁で煮なくても味がぎゅっとしみて懐かしの母の味♪

材料（2人前）

- ・切り干し大根…30g
- ・油揚げ…1枚
- ・にんじん…1/4本
- ・しょうゆ…大さじ1杯
- ・砂糖…大さじ1杯

作り方

- ① 干し大根を水で戻す
- ② 油揚げはざく切り、にんじんはせん切りにする
- ③ ポリ袋にすべての材料を入れ口を縛り20分湯煎する（袋の上からよく揉む）



■ 【サバ缶カレー】



☆簡単で美味しいよ(^_^)

カレー材料（1～2人前）

- ・カレールウ…20グラム
- ・さば水煮缶…1缶
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・水…100ml

カレーの作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする
- ② ポリ袋に材料をすべて入れ口を縛る
- ③ 沸騰したお湯で、20分湯煎する

ごはん材料（1～2人前）

- ・米…1合
- ・水…1カップ



ごはんの炊き方

- ① ポリ袋に米と水を入れ30分おく
- ② 沸騰した湯で20分湯煎
- ③ 火を止め鍋に入れたまま10分おいて蒸らす

