



←助け合い栗田のページ

回
覧

第 210 号
2025 年 10 月 15 日
『助け合い栗田』発行
会長 大園 毅
電話 080-9533-4921
編集責任者 横山 実
電話 046-849-3086
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

今月のトピックス1 湯沸かし器

点検商法にご注意!

高齢者をねらった詐欺商法が活発になっています。

ガス会社の依頼で点検しますと告げ、湯沸かし器の不具合をかたり不安を煽った上で高額な取り替え契約を結ぶ、悪質な事例が増えていますのでご注意ください。



企業名を名乗り、人の良さそうな口ぶりで湯沸し器の点検をうたい、器具の不具合を申告し器具交換を30～50万円といった高額な契約で結ばせる商法が栗田町内でも確認されています。

今までに器具の不具合があったとしても、訪問者の対応をせず点検を断りましょう!

契約はその場で済まらず、家族・知人・助け合い栗田などにまず相談してください。

ガス器具の不具合はガス器具メーカー相談窓口か信頼できる業者に直接連絡してください。



不順な天候をふまえ、屋根・床下・電気設備などの点検を謳う悪質な商法も、引き続き注意が必要です。また警察官を名乗り、銀行カードやクレジットカードの犯罪捜査を名目にする詐欺事案の電話が増えていますのでご注意ください。



もしものの時の相談窓口 #9110
消費者ホットライン 188

詐欺の犯人は人を騙すための電話を重ねており、「注意する」だけでは対抗できません。怪しいと感じたら「犯人と話をしない」「犯人から電話がかかってこないようにする」対策を家族・知人・友人と相談することが大切です!! 助け合い栗田でもご相談にのります。



ご注意

10 月始めより屋外作業を **再開** しています。

助け合い栗田へのご相談・ご用命は

☎: 080-1355-7789 受付時間 午前9:00～午後5:00

今月のトピックス2

これからの**介護問題**に備えるための対策を紹介します。

今から不安です～

■ 介護の相談先を確認しておく

介護が必要になったのちに相談先を探すのは、大きな負担がかかります。元気なうちに、相談先や利用できるサービス、介護保険制度など、介護に関する知識を身に付けておきましょう。介護に関する相談ができるおもな公共機関は、次のとおりです。

市区町村の福祉課・地域包括支援センター・社会福祉協議会・居宅介護支援事業所等ですが助け合い栗田では民生委員や町内会特命理事と共同し問題解決の最初の相談に応じています。



■ 介護が必要になる前に、自分の意思や情報を、家族などの周りの人に伝えておきましょう。

事前の話し合いで伝えておくべき内容には、以下が挙げられます。

- ・健康について(健康状態・かかりつけ医・既往歴・服薬など)
- ・将来について(介護の意向・延命の選択・お墓や葬儀に対する考え・家の管理など)
- ・お金について(老後資金や介護資金・保有資産・加入している生命保険・相続など)

家族と話し合いをすれば、お互いに介護に関する知識が自然と身に付いたり、心構えができたりするため、いざ介護が必要になった際も慌てずに対応できるでしょう。

■ 適切な食事・運動・社会参加を心がけ、疾患や加齢により、精神的・身体的な

機能が徐々に低下するフレイル状態にならないようにしましょう。

厚生労働省では、フレイル予防として以下3つのポイント(※)を掲げています。

- ・**栄養**: バランスのとれた食事を1日3食摂る、口腔ケアにも気を配る
- ・**身体活動**: ウォーキングやストレッチなど、今より10分多く体を動かす
- ・**社会参加**: 就労、趣味、ボランティアなど自分に合った活動で外出する機会を増やす

このように、介護予防では、適切な食事・定期的な運動・他者とのコミュニケーションを積極的にとるなどフレイルを防ぐことが大切です、楽しく、たくましく暮らすために。

参照: 厚生労働省HP



助け合い栗田にご相談ください ☎: 080-1355-7789



★ 令和7年9月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(9月末現在)

□利用会員登録数	417名	(前月比±0)
□活動会員登録数	40名	(前月比-1)
□活動時間(作業系+福祉系)	61.5時間	(前月比+22,75)
□利用者数	16名	