

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第6回目は【高齢者を狙った悪質商法・振り込め詐欺】 についてお知らせします。

高齢者を狙った悪質商法や振り込め詐欺が後を絶ちません。高齢化、核家族化が進み、独居高齢者や高齢者のみの世帯が増えていきます。こうした中、高齢者の資産や生活費などを狙う悪質商法の被害が多く発生しています。

高齢者自身が気を付けるとともに、周囲の人の見守りで、高齢者が被害に遭わないようにしましょう。

■悪質商法にご注意！

事例1：悪質訪問販売

～「健康」、「点検」、「検査」にご用心～

親切そうな業者を装い、無料点検や検査と称し、大幅なりフォーム、高額な布団や浄水器などの購入を迫ってくる商法です。悪質業者は巧みな話術で契約を迫り、冷静に考える時間を与えません。

事例2：催眠商法

～「格安」につられないように～

チラシや広告で日用品を激安で販売すると呼び掛け会場に誘い出します。会場では、無料や格安の商品を面白い話をしながら配布し興奮状態にさせ、冷静に判断しにくくなった状況で高額な布団や健康器具などを契約させます。

■振り込め詐欺にご注意！

・オレオレ詐欺・・・電話で「僕だよ、僕！」などと息子や孫を装って、現金を口座に振り込ませるようにする手口です。

・還付金詐欺・・・市役所、社会保険庁、税務署などの職員に成り済まし、医療費、年金、税金などの還付金があると偽り、振り込みをさせる手口です。

【被害に遭わないための対処法】

○慌てないで冷静に

すぐ振り込まない、1人で振り込まない

○不審に思ったら、まず確認

家族や知人、市役所などに相談しましょう

ご存じですか？ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、自分自身で判断することが困難になった方の利益を、本人に代わって裁判所に選任された後見人が守る制度です。

市では成年後見制度など、高齢者の権利を擁護するための事業を活用し、高齢者を見守りする手助けをしていますので、お困りの方はご相談ください。

詳しくは、福祉課高齢者係（内線160）へどうぞ。

家庭でできる健康保持・増進

カンパ 元気な高齢者を過ぐす
よく食べて、

◆低栄養防止レシピ

ナスと鶏肉の煮込み

【材料】2人分

- ▽ナス4本
- ▽鶏もも肉1枚
- ▽長ネギ1/4
- ▽ニンニク1/2かけ
- ▽シヨウガ1/2かけ
- A(みそ大さじ1/2、しょうゆ小さじ1、砂糖大さじ1/2、酢大さじ1/2、水カップ1/2)

【作り方】①ナスはへたを取り、浅い切り込みを入れる。

鶏もも肉は、一口大に切っておく。長ネギ、ニンニク、シヨウガはみじん切りにする。

②ナスは油で素揚げする。

③フライパンにサラダ油を敷き、ニンニク、シヨウガ、長ネギを入れて軽くいため、鶏もも肉を加えさらにいため、A

を入れ蓋をして中火で7～8分蒸し煮する。

④蓋を取り、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

⑤④の鶏肉を片側に寄せ、②のナスを入れ、煮汁を絡めるように軽く煮る。

「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病の予防にも引き続き注意を払いつつ、要介護の原因となる「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「認知症」などを予防するため、栄養摂取のあり方を考えましょう。