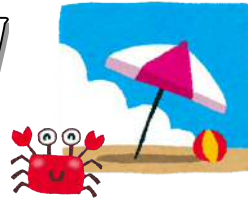


支援だより



令和6年度 第2号
発行者：越前市
地域包括支援センター

「アポ電」にご注意！！

～自宅の固定電話の防犯対策をしましょう～

公共機関や実在する企業名、家族などをかたり、相手を信用させて家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認をしようとする、いわゆる「アポ電」。(アポイント電話)

「アポ電」と思われる不審な電話は、振り込め詐欺や還付金詐欺のきっかけとなるだけでなく、強盗事件にも関わる可能性があると言われています。不審な電話があれば警察などにご相談ください。

～事例～ 市役所を名乗る者から電話があり、
「還付金がある。手続きが必要なので
取引銀行と口座番号を
知らせて欲しい。」



相談機関

警察相談専用電話
「#9110」
消費者ホットライン
「188」

どうやって気をつければいいのか？

- ・自動録音機等の防犯機能付き電話機の設置
- ・在宅中でも留守番電話にしておく
- ・番号通知機能の活用などの固定電話対策をして、
知らない電話に出ないようにしましょう。

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、高齢者ご本人や家族からのさまざまな悩み事や介護に関する相談、福祉サービスについて、電話、来所、訪問にて応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。

名 称 (所在場所)	担当地区	電話番号(24 時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	粟田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地区	23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき (家久町49)	吉野地区・大虫地区	22-7776



杉田玄白が教える
健康長寿の秘訣
「養生七不可」



若狭小浜藩の藩医であり、「解体新書」を完成させた 杉田玄白 が説いた教えを紹介します。

- ① 昨日のことは恨んだり悔やんだりしない。
- ② 明日の事をあれこれと思い悩まない。
- ③ 飲み過ぎ、食べ過ぎをしない。
- ④ 不自然なものは食べない（新鮮なものを品数少なく食べるのがよい）。
- ⑤ なんでもない時は薬を用いない。
- ⑥ 元気だからといって過ごさない（無理をしない）。
- ⑦ まめに身体を動かして、安逸（何もしないで過ごすこと）に流れない。

日頃から「七不可」を意識し、健康で自立した生活ができる「健康寿命」を伸ばしましょう。

逆さ時計クイズ ～逆さになった時計は、何時何分でしょう～



出張相談 ～結いの里～

場所：あいぱーく今立（粟田部町 9-1-9）
日時：7月10日（水）13:30～15:30
8月7日（水）13:30～15:30

場所：林石油店（野岡町 21-1-8）
日時：7月10日（水）10:30～12:00
8月9日（金）10:30～12:00

結いの里カフェ

場所：地域包括支援センターいまだて
（杉尾町 1-24-1）
日時：7月19日（金）13:30～15:00
8月23日（金）13:30～15:00

「あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)」を
テーマに、さまざまなレクリエーションや
ミニ講座などを行います

お問い合わせ：地域包括支援センターいまだて（ ☎ 43-1888 ）