

釧路市音別地域 包括支援センターだより

2022年3月発行 第61号

「還付金がある」「ATMで手続きできる」

それは**サギ**です！

釧路市内で還付金詐欺の不審電話が確認されています！

「介護保険料の還付があり、早急に手続きが必要」と電話が掛かってきて、普段利用する金融機関を聞き出したうえで「金融機関の者から電話を掛けさせる」と一度電話を切り、その後、金融機関職員を名乗る者から、電話で金融機関に行くよう指示し、ATMを操作させ、他人名義の口座にお金を振り込ませる手口の詐欺が確認されています。

ATMでお金がかえってくることはありません。



少しでも「本当かな」「おかしいな」と感じたら、

- ◆ 釧路相談専用電話 #9110
- ◆ 釧路市消費生活相談室 24-3000（月～金曜 10時～15時30分）

までご相談ください。

★困ったことや不安な時は、お早めにご相談ください★

音別地域包括支援センター（音別町福祉保健センター内）

☎ 9-5252

おたっしゃサービス

『森のほけんしつ』をご紹介します

「森のほけんしつ」は、10月からスタートした教室です。

みんなでその日のテーマに沿ったお話をしたり、体の痛み予防や姿勢改善などの体操をしています。また、木育としてカラマツの香袋などを作ったりもしています。

参加者さんからは、「教えてもらった運動を家でも行い、体が楽になった」「みんなでお話ができ楽しい」「毎週出かけてこられる場所があって生活にハリがある」との声が聞かれています。

この日は、「自分にとっての元気はなにか」をみんなで話しました。「食べられる」「何かしようと思える」「体がつらいと感じない」「歩けること」など、皆さんそれぞれに元気のしるしがありました。

そのあとは、肩こり予防の体操や毎日の生活で行える運動を行い、みなさん熱心に取り組んでいました。

さいごは「今日も楽しかった」と、すてきな笑顔で帰宅されていました。



【開催日】
毎週金曜日
10:00～11:15

【会場】
音別町コミュニティセンター

【参加費】
1回 200円

◆参加するにはサービス利用に関する計画書の作成が必要です。参加を希望される方、ご興味のある方は、地域包括支援センターにご相談ください。

「介護予防の教室に通いたい」「介護サービスを利用したい」など
お気軽にご相談ください

音別地域包括支援センター(音別町福祉保健センター内) ☎9-5252