知って得する！

第130号 令和4年3月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめ みまもりだより

消費生活トラブルに注意！

都内消費生活センター
年間相談件数 56,000 件
うち 40%が高齢者です

高齢者は自宅にいることも多いため、電話勧誘販売や訪問販売による被害にあいやすく、だまされたことに気づきにくいと言われています。一度被害にあうと、その後も狙われ、二次被害にあいやすいという特徴があります。

墨田区内で増えています！

送りつけ商法

注文していない商品を一方的に送り付け、代金を請求されます。
（例）魚介類を扱う業者から、カニを送られるケースが増えています。

勧誘の電話があっても，
必要なければきっぱり断る。
承諾していない商品が送られてきても、支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。

ほかにもこんな手口があります

点検商法

電気・ガス契約トラブル

訪問購入（押し買い）

注意 被害を防ぐポイント

- 「私は大丈夫」と思っている人ほど騙されやすい。
- 契約は周りの人とよく相談する。
- その場で判断せず、少しでもおかしいと思ったら、家族や友人など身近な人や消費者センターに相談する。

すみだ消費者センター
電話 03-5608-1773
月曜日から土曜日まで（祝日、年末年始を除く）
土曜日は電話相談のみ受け付けます。

こうめ高齢者みまもり相談室
【墨田区委託事業】
墨田区向島３丁目36番７号
すみだ福祉保健センター１階
こうめ
☎ 03-5619-6511
FAX 03-5608-3730
担当：青木・田中・曽根・山下
高齢者みまもり相談室では、みまもり活動と地域づくりに取り組んでいます。

令和４年度 介護予防普及啓発事業にご参加ください！

区内在住の６５歳以上の方を対象に、**筋力向上**、**認知症予防**、**低栄養予防**プログラムなど、介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程等の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

※ 運動強度の目安　弱め ★　ふつう ★★　強め ★★★

名称	内容	開催時期	会場	運動強度	募集時期
高齢者身体能力測定会（各会場１回）	身長、体重、筋肉量、体力測定、フレイル講話	６月	区内４会場		５月中旬
		１０月	区内４会場		９月中旬
介護予防サポーターによるげんき応援教室（全２０回）	体操、脳トレなど	４月～２月 ※詳細はお問い合わせください。	①千歳集会所（２部制） ②本所地域プラザ ③業平三丁目集会所（２部制） ④小梅児童遊園【屋外】 ⑤京島第一集会所 ⑥東白鬚公園 南入口広場【屋外】 ⑦ぶんか高齢者支援総合センター（2部制） ⑧八広はなみずき高齢者支援総合センター（2部制）	★★	現在募集中 ※一斉申し込みの締め切りは３月１１日（金）まで
歩いてスッキリ運動教室（全２０回）	ポールウォーキング、介護予防講話	４月～2月	大横川親水公園　紅葉橋北側広場　【屋外】	★	3月中旬
高齢者パワートレーニング教室（全１０回） ※男性限定	スクワット、背筋・腹筋運動など	５月～７月	ぶんか高齢者支援総合センター	★★★	４月上旬
元気生き生き体操教室（全１０回）	柔道整復師による体操、介護予防講話	９月～１１月	①本所地域プラザ BIGSHIP ②すみだ女性センター	★★	８月上旬
元気もりもり教室（全１２回）	体操、脳トレ、介護予防講話	４月～７月	①本所地域プラザ BIGSHIP（２部制）	第１部★★	３月中旬
		１１月～２月	②みどりコミュニティセンター（２部制）	第２部★★★	１０月上旬
すみだテイクテン教室（全８回）	栄養の講話、体操など	４月～６月	①フクシ・エンタープライズ墨田フィールド	★	３月中旬
		９月～１２月	②墨田区総合体育館 ③すみだ生涯学習センター		８月上旬
声出し脳トレーニング教室（全１４回）	声を出すための体づくり、リレー朗読、介護予防講話	４月～７月	①フクシ・エンタープライズ墨田フィールド		３月上旬
		１１月～３月	②本所地域プラザ BIGSHIP		１０月上旬
男性のための１から始める栄養教室（全８回）	栄養の講話、調理実習	９月～１１月	①八広地域プラザ 吾嬬の里		８月下旬
		１月～３月	②すみだ女性センター		１２月中旬
自宅で始める介護予防体操教室（全１２回）	オンラインによる介護予防体操、栄養・口腔ケア講話	8月～11月	オンライン	★★	７月上旬

日程及び会場は変更になる場合があります。

令和４年度「ほっぷステップ！元気応援ガイド」の発行

区の介護予防事業や地域の介護予防活動を紹介した情報誌を４月初旬に発行します。区内公共施設や高齢者支援総合センターで配布するほか、区ホームページからもダウンロードすることができます。

【問い合わせ先】　墨田区高齢者福祉課地域支援係（区役所４階）☎ 03-5608-6178
FAX　03-5608-6404

新型コロナワクチン（３回目）接種の対象となる方から接種券が発送されています

予約受付及び問合せは墨田区コロナワクチン接種問合せダイヤル（コールセンター）へお願いします。

電話　０１２０－７１４－５８７（聴覚障害のある方　ＦＡＸ　５６０８－６５０７）

受付は午前８時半～午後５時１５分（土・日曜日、祝日を含む）