



大晦日…一年最後の日で、「おおつごもり」とも言います。そもそも「晦日(つごもり)」とは毎月の月末のことで、月が隠れて見えないという意味の「月隠(つきごもり)」から、「つごもり」と音が変化したと言われています。大晦日には年越しそばを食べて、新年を迎える人が大半です。年越しにそばを食べる理由は諸説ありますが、「自分の命や人との絆がそばのように長く続くように」との想いや、「そばは切れやすいので今年の厄をすべて断ち切る」という願いもあるそうです。



高齢者が“幸”齢者になるために



高齢者を狙った特殊詐欺にご注意を！！

特殊詐欺とは、電話やインターネットを悪用し、言葉巧みに金銭をだまし取る犯罪の総称です。還付金詐欺やオレオレ詐欺、最近ではSNSやビデオ通話、国際電話を利用した手口が増加しています。こうした中、広島県警察は今年に入ってから県内の特殊詐欺被害が過去最悪だった2014年の16億3,434万円を今年の9月末ですでに上回り17億5,245万円となり、「危機的状況を超えている」とまで発言しています。特に1人きりでいる独居の高齢者はすぐに相談できる人もおらず、慌てて従ってしまいがちです。そこで今回は、高齢者が狙われやすい詐欺事例とその対策・対応を紹介します。



詐欺事例と対策・対応

●還付金詐欺

→役所からの“還付金がある”“ATMで手続きができる”は詐欺です！

役所の職員を名乗り、“税金や年金の還付金があり、お金を振り込みます”と電話をかけて、ATMに誘導し、指示通りに操作すると、犯人側の口座にお金が振り込まれるという手口です。



<対応> 役所が還付金を振り込むために、ATMに行かせることは絶対にありません。すぐ電話を切り、警察に連絡してください。

●キャッシュカード詐欺盗(さぎとう)

→警察官が“口座が悪用されている、キャッシュカードを預かる”は詐欺です！

警察官を名乗り“あなたの口座が不正利用されています”と伝え、証拠品としてキャッシュカードを預り、確認のためと言葉巧みに暗証番号をも聞き出しお金を引き出す手口です。



<対応> キャッシュカードを警察官が預かることは絶対ありません。きっぱり断って、警察にすぐ電話してください。ビデオ通話等で「警察手帳」や「捜査令状」を映すことなど決してありません。

●オレオレ詐欺

→息子を名乗り、“事故を起こした”“代わりのもの”がお金を取りに行く“は詐欺です！

電話などで、息子または、息子の代理人と名乗り“事故を起こした”“会社の金を落とした”などと嘘をつき、お金を用意させ“代理人に受取りに行かす”と“言って、お金をだまし取る手口です。



<対応> 一旦電話を切り、直接本人(=息子)に電話し確認してください。繰り返し電話があれば、すぐ警察に連絡してください。

●「ロマンス詐欺」・「投資詐欺」

→直接会ったこともない人からの“二人の将来のために”、“必ずもうかる”は詐欺です！

インターネットやスマートフォンを使い、単身高齢者の寂しさ等につけこんで、甘い言葉で結婚や交際をちらつかせて、金品を奪い取るものや、有名人の映像を使い、“必ずもうかります”“あなただけに特別お教えします”と言ってお金を振り込ませる手口です。

<対応> 直接会ってもいない相手からのお金の話や投資の話(もうけ話)がでたら、それは詐欺を疑い、即決は避けて家族や友人に相談してください。

詐欺を防ぐ対策

●留守番電話や防犯機能付電話を導入する。

→留守番電話を活用し相手を確認して出る方法や、犯人は録音されることを嫌がるので“この電話は防犯のために録音されます”などのメッセージ機能の付いた電話機を導入する。

●国際電話(+81)を利用休止する。

→知らない電話番号の最初に「+81」の表示があったら出ない。海外からの電話です。また、必要に応じ海外電話を休止する。

※国際電話不取扱受付センターTEL 0120-210-364(無料)

●心当たりのないメールは絶対に開かない。

→パソコンや携帯電話に届いた心当たりのないメールは用心のため開かない。

●ATMの利用限度額を少額に変更する。

→万が一に備え、金融機関に連絡しATMの1日の利用限度額を少額(10万円限度)に変更する。

昨今、高齢者を狙う詐欺はその手口も巧妙化し被害額も増加の一途を辿っています。誰もが被害に遭う可能性があります。会話の中で何らかの違和感を感じたら、一旦電話等を切り、一人で判断することなく、必ず家族や友人、警察に相談しましょう。



高齢者のための用語解説コーナー



ここでは、日常生活の中で、よく耳にする用語についてご紹介しています。

デフリンピック

…耳のきこえない・きこえにくい人のためのオリンピックで、4年毎に開催される「デフアスリート」を対象とした国際スポーツ大会です。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。第1回は、1924年にフランスのパリで開催され、100周年あたる2025年は、東京で11月に開催されました。日本では初めての開催です。障害当事者自身が運営し、国際手話のほか、スタートランプや旗などの視覚的サインを利用してコミュニケーションがとられます。

ガバメントハンター

…クマ被害対策で最後の切り札として注目されている「狩猟免許を保有する公務員」で、鳥獣対策(野生鳥獣の捕獲や管理)を専門に行う人材を言います。通常クマ被害などが出た場合、猟友会が現場を確認し、行政に報告します。そのうえで、行政が必要と判断すれば猟友会に依頼し捕獲するという流れですが、行政目線と専門知識を保有するガバメントハンターが直接現場に行くことで、その場で状況を確認・判断できるので、いち早く捕獲することが可能となります。

12月：ポインセチア



虹の里だより

Vol.305

2025.12

次号は1月4日(日)発行

発行人 中井 公孝

社会福祉法人 広島東福社会

心と心をつなぐ
虹の架け橋



特別養護老人ホーム

併設デイサービスセンター虹の里

(第1デイサービスセンター)

虹の里 居宅介護支援事業所

〒732-0031

広島市東区馬木2丁目1398番地の1

(広島バス29番「小河原車庫」行き

「豊芝入口」バス停下車徒歩2分)

☎(082)

508-5551

FAX (082) 508-5550

E-mail:

nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里

第2デイサービスセンター

〒732-0031

広島市東区馬木2丁目548番1

(広島バス29番「小河原車庫」行き

「西の畑」バス停下車徒歩2分)

☎(082)

824-8844

FAX (082) 883-0580

E-mail:

daini-nijinost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里

第2特別養護老人ホーム

第2居宅介護支援事業所

〒732-0031

広島市東区馬木3丁目26番2-4号

(広島バス29番「小河原車庫」行き

「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)

☎(082)

516-5225

FAX (082) 899-8008

E-mail:

no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

<http://nijosato.info>

「高齢者が築く 明るい社会」

人として
「はい」
と云う素直な心
「ありがとうございます」
と云う感謝する心
「すみません」
と云う謝る心
を、次の世代に
伝承してゆきましょう！



～デイサービス12月の主な行事～

第1デイ ☎082-508-5551

●池田看護師による健康講座

*12/30(火) 13:00～

「年末年始の過ごし方」



●クリスマス会

12/22(月)・23(火)



第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師(所長)による健康講座

*12/11(木) 13:00～

「冬場に気をつけたい転倒
・ヒートショックのお話し」



*12/24(水) 13:00～

「年末年始の注意点!」

●年納めカラオケ歌合戦

*12/20(土)

22(月)・23(火)



第1・2デイともに年末年始のお休みは、
12/31(水)～1/4(日)です。

フレイル予防にデイサービスを!①

高齢者の方が、いつまでもご家庭で元気に過ごすために注目されているのが「フレイル」予防です。フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が衰え、「健康な状態」と「要介護な状態」の中間に位置しますが、早期に対策することで「健康な状態」に戻り、日常生活に制限なく健康に過ごせる期間(=健康寿命)がのびます。

フレイル予防には、①運動、②食事、③社会参加(人との交わり)の3つ柱があります。

虹の里のデイサービスには、この3つの柱がすべて備わっています。虹の里では「好きな人と好きなことをして好きなものを食べて楽しく過ごす」をモットーに活動しています。若い人は60歳代の方から、お年寄りの人は100歳以上の方に、元気に楽しくご利用いただいています。

今回は、フレイル予防の柱のひとつ①「運動」につながる虹の里のクラブ活動等紹介します。

虹の里における運動について

虹の里のデイサービスには、22のクラブ活動があります。その中で運動系のクラブは、

①グランドゴルフ ②椅子体操 ③カーリング④ペタンク
⑤パットパットゴルフ ⑥フラダンス などです。



特に天気の良い日には、野外でも楽しんでいただいています。

(第2デイは芝のグランドを併設しています。)また、体を使った日替わりゲームやエアロバイクやムーブサイクルなどのフィットネス機器も用意しております。これらの中から、自分に合ったお好きなものを、自分のペースで、自由に参加いただけます。



《お問い合わせ先》

*虹の里 第1 デイサービス ☎082-508-5551

*虹の里 第2デイサービス ☎082-824-8844

Q.ご利用のきっかけは…

グランドゴルフは、何より歩くので運動になります。また、ゲーム性もあり頭も使いますので「健康増進」「老化防止」になるからです。

Q.グランドゴルフをして楽しいことは…

何よりプレーすると気持ちが良く元気になりますし、個人競技なので初心者の方もすぐに参加でき仲良くなれます。また、上位に入賞した時は賞状や賞品がいただけますし、良いプレーをするとみんなが喜んでくれ励みになります。逆に悪い成績だと次は頑張ろうと奮起するところです。

Q.虹の里デイサービスで、プレーする感想を教えてください…

プレー中、つつい夢中になりつまずきそうになっても、いつも職員さんが側にいてすぐに駆け寄ってきてくれます。中には、職員さんの付き添いで、車いすですプレーされる方もいらっしゃいます。虹の里は「目配り・気配り」がとても良く安心です。また、季節の良い時期は「芝生グランド」でプレーできますし、雨の日やこれからの寒い季節は、床暖房の効いた室内で行うので快適です。

グランドゴルフは、運動系のクラブの中でもとても人気があります。毎月「月例」と「特別」の2大会があり、お話を伺った日もちょうど特別大会「紅葉杯」の日で、プレー開始をととても楽しみにされていました。

ご利用者に伺いました

～ 第2デイ「グランドゴルフ」クラブ ～



鶏肉と大根のしょうがポトフ

手軽にできる季節の味

Let's Cooking
305



しょうがの香りがアクセントになり、体も温まります。

■材料(2人分)

鶏もも肉…250g
大根…250g
しょうが…1片
オリーブオイル
…小さじ2
塩、こしょう…少々
コンソメ(顆粒)
…小さじ2
水…600ml

■作り方

- ①大根は皮を剥き、1cm 幅のいちょう切りにする。さっと洗い、電子レンジ600Wで5分加熱する。しょうがは千切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②鍋にオリーブオイルを弱火で熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたら中火にし、鶏肉を入れて炒める。焼き色がついたら、大根を加えて油が回るまで炒める。
- ③コンソメ、水を入れ、10分ほど大根がやわらかくなるまで弱火で煮る(途中アクがでてきたら除く)。
- ④塩・こしょう(各分量外)で味を調え、器に盛る。

「転ぶまい
一歩一歩と
前向いて」
「どきげんよう
たった一言
みな笑顔」
「手の甲の
かくせぬ皺の
わが人生」

デイサービスご利用者
川柳のご紹介
～ 今月の一句 ～

インフルエンザ警報が発令されました。ご注意ください。

留意事項



外出時

- ・なるべく人ごみや繁華街への外出を避けましょう。
- ・外出時は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・帰宅時は、「手洗い」・「うがい」を必ず行いましょう。
(手洗いはためた水でなく、流水で行いましょう)

在宅時

- ・1時間に1回10分程度の換気を行いましょう。
- ・湿度を50%以上に保ちましょう。
(加湿器を使用の際はこまめに掃除を行いましょう)
- ・バランスの取れた食事、睡眠をとりましょう。

※予防接種がまだの方は、早めに受けましょう!(予防接種により重症化リスクが大幅に減少します。)