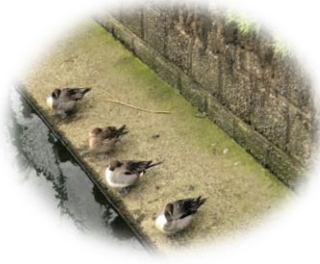




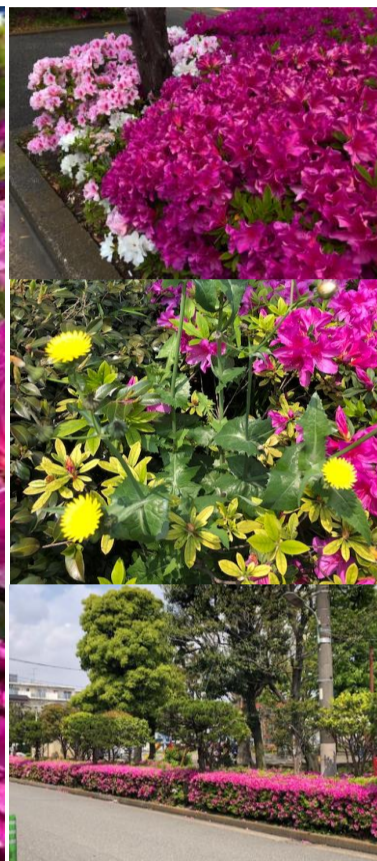
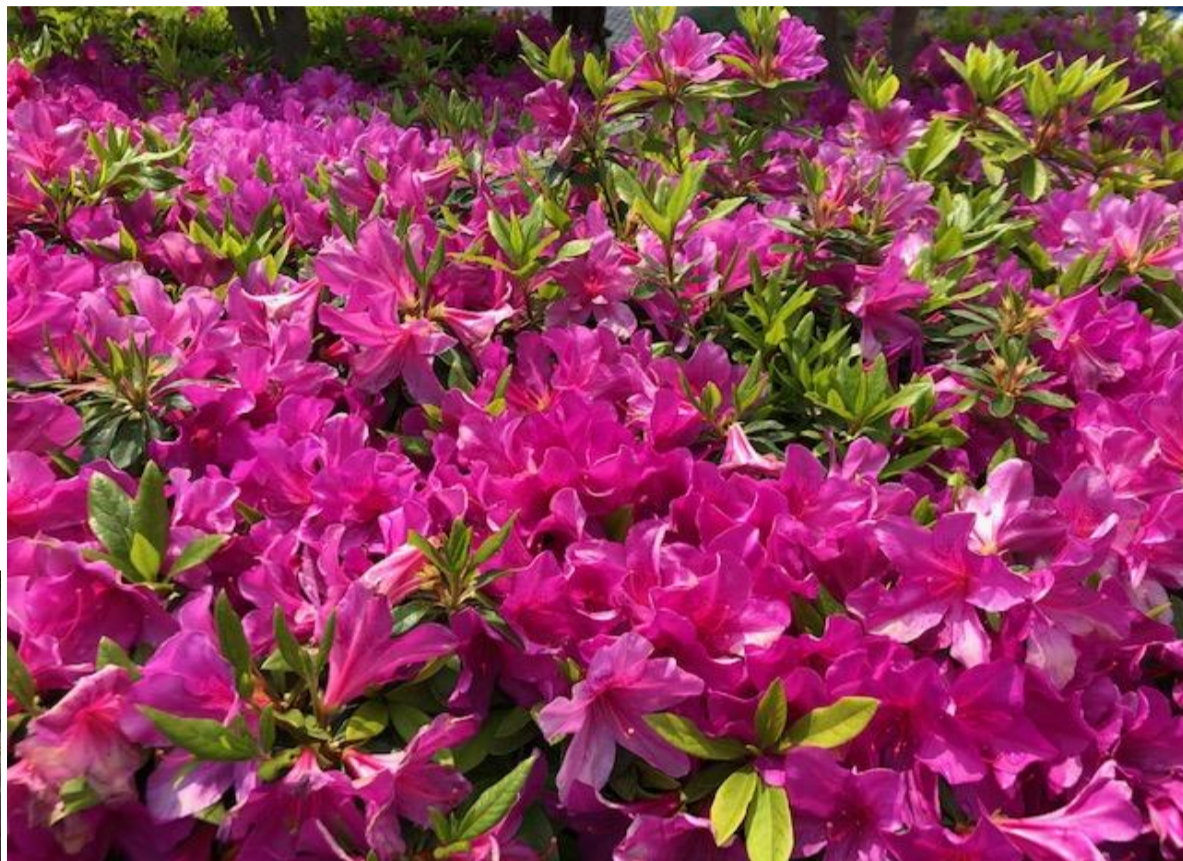
# ～かわら版内川～



## 地域包括支援センター大森

令和二年五月一日発行

「かわら版内川」第六弾！急増している新型コロナウイルスに便乗した**悪質な詐欺被害**についての特集です。  
地域でつながり、地域で支えあい、大切な財産を守りましょう！！  
今回の写真は、大森西四丁目、旧内川（現在の内川は大正六年、1917年に現在の場所へ移転）が流れていた場所に咲き誇る見事な『躑躅～つつじ～』をご覧ください！



大田区地域包括支援センター

大森

高齢者よろず相談窓口

池上長寿園

●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、ご連絡ご相談下さいますようお願い致します。  
大田区地域包括支援センター大森(大森西1-16-18) ☎03(5753)6331

### 新型コロナウイルスに便乗した悪質詐欺にご注意！ 国民生活センター資料より抜粋



事例① 「新型コロナウイルスによる肺炎が広がっている問題で、マスクを無料送付する。確認をお願いします」と記載され、URLが付いたSMSがスマートフォンに届いた。



皆様への  
アドバイス

事例② 「新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政から委託を受けて消毒に回っているが、どうか」と業者から電話が自宅にかかってきた。翌日も同じ業者から電話があり、「新型コロナウイルス感染防止のパンフレットを持参した」と言われた。



事例③ 突然自宅を訪問してきた業者から、「新型コロナウイルスの影響で中国の経済がガタガタになっている。金の相場が上がることは間違いない。今申し込めば、高騰する前の金額で金を買う枠が当たるかもしれないから、すぐに申し込んだ方が良い」と勧誘された

- ★心当たりのない送信元からの怪しいメールやSNSが届いても反応しないようにしましょう。
- ★新型コロナウイルスが水道水に混ざっている等の根拠のない話には絶対に耳を貸さないようにしましょう。
- ★怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください。
- ★他人には絶対に現金を手渡したり、暗証番号を教えるはいけません。
- ★市役所や区役所職員を名乗るあやしい電話はすぐに切りましょう。
- ★SNSの書き込みや広告の内容を鵜呑みにせず、リンク先の通販サイトの表示や注文手続きに不審な点はないか慎重に確認しましょう。

事例④ 「新型肺炎に下水道管が汚染されているので清掃します」とのSNSが届いた。



事例⑤ 「〇〇市のコロナ対策室です。この度は新型コロナウイルス感染のことで、大変ご心配をおかけしています。お見舞い申し上げます。市では、このような皆様に助成金をお配りしています。お子様1人あたり3万円です。つきましてはキャッシュカードの番号又は銀行口座番号に振り込みますので番号を教えてください」という電話がかかってきた。

事例⑥ 自宅に突然「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。混ざっている場合はろ過する必要がある。今からウイルスが混ざっているか調査に行くので、お宅の場所を教えてください」と電話があった。



事例⑩ 信用金庫の職員を名乗る者から、「新型コロナウイルスの関係で確認しないといけない。口座番号の下3桁を教えてください」との電話がかかってきた。下3桁を伝えると、次に「下4桁を教えてください」と言われ、下4桁を伝えたら、暗証番号を聞かれた。

今回は実際にあった悪質な詐欺の事例を紹介します。  
詐欺師は様々な手口で、皆様の大切な財産を狙って近づいてきます。  
少しでもおかしいと感じたら、すぐに最寄りの警察や消費者生活センター等に相談しましょう。  
大森警察署 03-3762-0110  
大田区消費者生活センター 03-3736-0123

事例⑦ 排水管高圧洗浄のチラシを見て電話したら「排水管が新型コロナウイルスで汚染されている」と言われた。



事例⑧ 産業資材を扱うメーカー名の送信者名(差出人名)で、マスクの画像と共に「ウイルス、バクテリア、PM2.5、H7N9などをろ過して、汚染された空気の侵入を対策します」などと記載され「ご購入はこちらから」とURLが付いたメールがスマートフォンに届いた。



### 『自動通話録音機』ご存知ですか？

大田区在住で、65歳以上の方に無料で貸し出します。自宅の電話機に取り付けることで、「振り込め詐欺被害防止のため、通話内容が自動録音されます。」との警告メッセージが流れます。通話内容が録音されるため、犯人が通話を断念するほか、迷惑電話の防止にも役立ちます。自動通話録音機の設置を希望する方は、  
【大森警察署 犯罪抑止対策本部】  
03-3762-0110(2162)  
【大田区役所防災危機管理課】  
03-5744-1634

『3つの柱』でフレイル予防をしましょう！ フレイルって？からだやこころの機能の低下によって、**要介護に陥る危険性が高まっている状態**のことです。フレイル予防には、【運動】習慣づけて体力を保つこと【栄養】いろいろ食べて栄養素をしっかりとること【社会参加】家にこもらず外に出ることの3つが重要です。現在、新型コロナウイルス感染予防のため、【社会参加】が難しくなっていると思いますが、このかわら版を参考に、運動・栄養に重点をおいて、健康に過ごしましょう。

# タオル体操

今回はタオルを使った簡単な体操に挑戦しました！肩甲骨まわりを大きく動かすこの体操で、すっきりリフレッシュ、血流促進とともに体がポカポカ温まるのを実感できます！！首・肩こり、冷えにも効果がありますので是非一緒に！！

※体に無理のない範囲で行いましょう。痛みを感じたらすぐに中止しましょう！  
(このタオル体操は、NHKテキスト「誰でも椅子ヨガ」山田いずみ先生の体操を引用しながらご紹介しています。)

**ポイント**  
呼吸は出来るだけ口からではなく、鼻からの呼吸を意識しましょう。

**ポイント**  
手は耳の少し後ろまで回しあげます。

**ポイント**  
背筋を伸ばし、胸を開きましょう。

**ポイント**  
ひじは伸ばしたままで



両手でタオルを持って胸の前にあげます。両手の間隔は肩幅より少し広くとり、ひじを伸ばします。



吸いながら

ゆっくり息を吸いながら、呼吸に合わせてタオルを持ちあげていきます。



引き続き、吸いながらタオルを頭の上まであげます。



吐きながら

息を吐きながら、タオルが首の後ろにくるように両肘を曲げ、タオルを引き下げ、息を吸いながらタオルを頭の上にあげ、吐きながら首の後ろに下げる動きを、深い呼吸に合わせて3～5回繰り返します。



**ポイント**  
肩がかたくて腕を回しにくい人は、手と手の間隔を広げると やりやすくなります。

**ポイント**  
タオルを引き下げたとき、肩甲骨が中央によるイメージで。

## 脳トレに挑戦！！ ことわざクイズ 数字編(引用:ORIGAMISENIOR)

- |              |             |            |
|--------------|-------------|------------|
| ① 鶴の 声       | ② 桃栗 年柿 年   | ③ 天は 物を与えず |
| ④ 昔 里も今 里    | ⑤ 転び 起き     | ⑥ 風邪は 病のもと |
| ⑦ 階から目薬      | ⑧ 念岩をも通す    | ⑨ 悪事 里を走る  |
| ⑩ 手 丁口 丁     | ⑪ 人の噂も 日    | ⑫ 酒は 薬の長   |
| ⑬ 可愛さ余って憎さ 倍 | ⑭ 人寄れば文殊の知恵 |            |
| ⑮ 草木も眠る丑 時   | ⑯ 鶴は 年、亀は 年 |            |
| ⑰ 死に 生を得る    | ⑰ 里の道も 歩から  |            |
| ⑱ 人を呪わば穴 っ   | ⑳ 度尋ねて人を疑え  |            |

- ①一。意見や利害が対立する多くの人を否応なしに従わせる権威者・権力者の一言。 ②三と八。芽を出してから桃と栗は三年で、柿は八年で実を結ぶ。  
③二。一人の人間が多くの才能や資質を備えているということはない。 ④千と一。優れた能力を持つ者でも、年を取れば人並み以下になってしまうことの例え。  
⑤七と八。何度失敗しても屈せず立ち上がること。 ⑥万。風邪を引くと、さまざまな病気を引き起こすから、軽く見てはいけない、という戒め。  
⑦二。一層の平家に対して、二層に作った家屋。また、その上層の部分。 ⑧一。強い信念があればどんな困難なことでもなしとげられる。  
⑨千。悪いおこないや悪い評判はすぐに世間に知れわたる。 ⑩八と八。腕も立つが口も達者であること。  
⑪七十五。世間の噂も一時のことで、しばらくすれば忘れられてしまう。 ⑫百。適度の飲酒はどんな薬にもまさって効験がある。  
⑬百。今までかわいいと思う心が強かっただけに、いったん憎いと思いつくと、憎しみの気持ちがこのほか強いことをいう。  
⑭三。平凡な人でも三人が協力すれば、よい知恵が出るものだ。 ⑮三。夜がすっかり更けて辺りが静まりかえるさま。  
⑯千と万。寿命が長く、めでたいことをいう。 ⑰九と一。危ういところで奇跡的に助かる。  
⑱千と一。遠い旅路も第一歩から始まる。どんな大事業も手近なところから始まることのたとえ。  
⑲二。他人を呪い殺そうとして墓穴を掘れば、その報いを受けて死ぬ自分の墓穴も掘らねばならない。人を呪えば身を呪う。  
⑳七。物が見当たらないときは自分でよく探したあとではじめて他人を疑え。むやみに人を疑ってはいけないということ。

## 解答



出典 三省堂大辞林 第三版