

# ゆい、ま〜る

季節が**春**から**夏**へと向かっていますが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか？

本格的な暑さが到来する前に“バランスのいい食事・良質な睡眠・適度な運動”を心がけて、暑さに負けない体づくりに励みましょう！！

地域包括支援センター大森東では、4/1から『ゆいま〜る通帳』がスタートしましたが、

6月初旬には、**7名以上**の方が『**300イネ**』達成しました！！

次号では、達成された方のインタビューを掲載しますので、楽しみにお待ちください♪♪♪



『ゆいま〜る通帳』は、子どもから大人まで、  
楽しく健康管理ができる通帳です

300イネ達成すると  
粗品と賞状がもらえます

## 大好評につき、期間を延長します！！

**6月30日(水) ➡ 7月31日(土) まで**

### 【使い方】

- ①『ゆいま〜る通帳』を手に入れましょう
- ②健康のために頑張ったことを1日1個ずつ記入しましょう  
◇通帳と一緒にお渡しする取組みの一例や健康ツールを参考にしてもOK  
◇1日1個記入すると“10イネ”がもらえます
- ③上記期間内に“**300イネ**”を貯めて、ゴールを目指しましょう！！



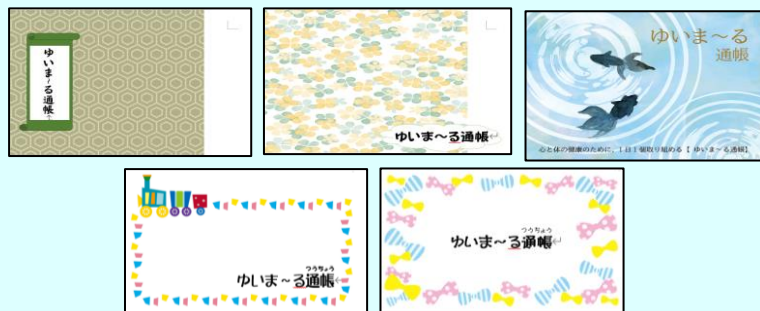
### 記入例

|   | 日にち  | 取り組んだこと           | いいね |
|---|------|-------------------|-----|
| 1 | 4月1日 | スクワットを10回頑張った     | 10  |
| 2 | 4月2日 | 健康ツールを使って脳トレに挑戦した | 10  |
| 3 | 4月3日 | 3食しっかり食べた         | 10  |
| 4 | 4月4日 | 「〇〇〇」という本を読んだ     | 10  |
| 5 | 月 日  |                   |     |

合計 \_\_\_\_\_ いいね

### <通帳のお渡し場所>

地域包括支援センター大森東  
大森東老人いこいの家/大森中老人いこいの家



「どうしようかな〜」「やってみようかな〜」と悩んでいる方は、  
今からでも間に合います！！皆さまの挑戦をお待ちしてます！！

# 詐欺被害にご注意！！

～地域包括支援センター大森東の管内で、  
**不用品買取の詐欺被害**がありました～

①「家電製品を買い取りします」と自宅にきたため、  
クーラーを買い取ってもらうことに・・・  
手数料として4万5千円を支払いました

②「後日、買取料金として2万5千円を  
お渡しします」と業者から言われたが・・・

③その後、業者は現れず・・・  
領収書に記載されていた電話番号に  
問い合わせたが、お茶屋さんにつながり、  
詐欺だと気が付き、消費者センターに連絡をした



<大森警察>

◎電話 03-3762-0110

<大田区立消費者生活センター>

◎相談専用電話

03-3736-0123

◎受付時間

月～金（休日・年末年始をのぞく）

午前9時から午後4時30分まで



少しでも「あれ??」と感じたら・・・

上記の機関や地域包括支援センター、  
ご家族等に相談しましょう



＊ 最新の詐欺被害情報 ＊

～新型コロナ ワクチン詐欺～

◇ ワクチン接種は**無料**です

◇ 電話やメールで**個人情報**を求めることはありません

「金銭を支払えば優先的にワクチンが受けられる」、市役所を名乗り「新型コロナワクチン接種券を送るので、家族の人数を教えてください」といった電話にはご注意ください



## 地域包括支援センターをご存じですか？

総合相談窓口として高齢者（おおむね65歳以上）の方の  
ご相談をお受けしています

地域包括支援センターは区内22か所に設置されていて、  
お住まいの住所地によって、管轄が分かれています。  
保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員  
といった専門職が、ご相談に応じています。

### <相談内容の例>

「介護保険の申請をしたい」  
「地域のサロンや活動を紹介してほしい」  
「物忘れが気になる・・・」  
「Aさんを最近見かけない・・・心配している」  
「在宅介護のことで悩んでいる・・・」等々

ご本人だけでなく、  
家族や友人、ご近所の方から  
ご相談いただくこともあります

また、地域包括支援センター大森東のことを、より多くの方に知っていただけるよう、  
高齢者のみならず、多世代に向けた取り組みも行っています♪

＊ 表面で紹介した『ゆいま～る通帳』は多世代に向けた取り組みの1つです ＊

お困りのことがありましたら、  
地域包括支援センター大森東までご相談ください！！

- 平日：午前9時～午後7時 / 土曜：午前9時～午後5時 （日曜日・祝日：休み）
- 住所 大森南4-9-1 大森東特別出張所内 2階
- 電話番号 03-6423-8300 / FAX: 03-6423-8350