

# おはなし いぼん

51号 2011年

## 新春号

2011年1月1日発行

NPO 市民ユニットりぼん

八王子市横川町 1166-2 メゾンさつきの 101号 TEL042-621-4781

発行責任者 鈴木 真砂子

URL. <http://www10.ocn.ne.jp/~ribo>



『ひだまりの家』利用者さん製作の粘土細工 今年の干支のウサギ

### 目次

振り込め詐欺にご用心	2
『結びの会』報告	4
ひだまりトピックス<運動会>	5
健康広場<アイデアお餅>	6
みんなの広場<お便り>	7
インフォメーション	8

振り込め詐欺にご用心  
家族・近隣の力で被害を防ごう！

高齢者を狙った振り込め詐欺は、依然として続いています。平成21年、八王子警察署管内で発生した被害は約3千300万円！次々と新しい手口を生み出し、ますます巧妙化しているそうです。ここでは典型的な手口を紹介するとともに、家族や近隣の方々ができる予防策もご紹介します。

風邪ひいて変な声してるけど、オレだよ。  
実はヤバイことになっちゃった。  
助けてくれよ～  
オレの立場が悪くなるから誰にも言わないでくれ。  
とにかく今すぐ金が必要なんだ。  
ATMが閉まるから、すぐに銀行へ行ってくれないか？



【手口と対策】

良くなる手口  
その1

お金の話を持ち出す数日前に  
携帯電話の番号が変わった、  
と息子や孫を装い電話してくる

●必ず前の電話番号に電話してみる。

犯人は、息子（孫）の本当の携帯電話に間違い電話や勧誘を装った電話等を掛けまくり、意図的に電話が繋がらないようにする場合もあります。携帯電話以外の連絡先に電話をして、必ず事実確認をしましょう。実際に、平成19年上半年期に八王子署管内で発生した振り込み詐欺では、この手口が全体の約7割を占めていました。

●現金を要求されたら誰かに相談する。

つい「今すぐお金を振り込んでくれないと・・・」といわれるとあわててしまいがちですが、そこが犯人の思うツボ。本当の息子や孫を信じ、必ず、他の家族やお近くの交番または警察などに相談しましょう。誰かに状況を話すことで、ふと冷静な心を取り戻せるはずです。

良くある手口  
その2

官公庁の職員を装って電話をかけ、「還付金があるから」などとコンビニのATMへ向かわせる

●官公庁が、ATMで還付手続を済ませることは無い！という事を思い出す

「いまからあなた(被害者)の口座にお金を振り込むから、指示どおり操作してください」と言葉巧みにコンビニのATMへと誘導し、実際には、被害者の口座から犯人の口座へお金を振り込ませるケース。その際の名目としては、税金、保険金、未払いの年金、医療保険特別補助金、高額医療費、などが使われます。

●相手の部署と担当者氏名を必ず聞き取る。

とにかく一旦電話を切り、相手が申し出た電話番号ではなく、『104』（電話番号案内）などで調べた相手部署の正確な電話番号に電話を掛け、事実を確認してください。

△その他の、注意すべき手口▽

・警察を騙り、キャッシュカードを預ろうとする詐欺・地上デジタル放送移行を口実にした詐欺・未公開株の譲渡を持ちかける詐欺。

【家族としてできる、予防と対策】

1. 日頃から家族や身近な人たちの中で話題にし、情報を共有しておく。特に、別居のご両親や高齢の身内の方とは、折に触れ話題に取り上げ、意識していただくようにする。

2. キャッシュカードの一日あたり利用限度額を必要最小限度に変更しておく。万一被害に遭っても被害額を抑えられる。

電話の前に貼りましょう！  
【振り込め詐欺撃退掲示板】

通帳ケースに同封できる  
【振り込め詐欺撃退カード】も  
あります

★右の掲示板やカードはいずれも警視庁のホームページからダウンロードできます。また実際の詐欺事件で録音できたリアルな犯人の音声も聞けます。

参考 八王子市、警視庁

## 笑顔に感謝！

今年のあの猛暑が嘘みたいなのに、あつという間に寒さが訪れ、あわてているところでしたが、交流会“結びの会”の当日はお天気にも恵まれ、皆様の嬉々とした笑顔が、次々と会場に現われ、ほっとしました。

季節にふさわしく、マンドリンの心の琴線にふれる演奏に、つい、乗りにつけて、ダンス(?)らしき身体の振りに会場がわき、笑顔があふれ、みんなで大きな口をあけての大合唱が、ところせましと広がりました。

次の「もの送りゲーム」での大根の手渡し、その上こんにやくまでも・・・みんなその手の感触に子どもにも返ったように大はしゃぎ！最後、賞品の大根獲得ジャンケン勝負では、目の色変えて真剣勝負！大いに盛り上がり、笑顔！笑顔！があふれていました。みんなであって共に過ごせる時間を本当に幸福に思いました。

皆様には、楽しんで頂けましたでしょうか？



ダンスあり、歌あり・・・楽しんだもの勝ち！

じゃんけんに勝ち抜き  
見事に賞品をゲット！  
おめでとうございます！



ひだまりの家で製作された、日頃の作品もたくさん展示。お見事！

賞品は大根とわかっていても  
じゃんけんによる争奪戦は  
なぜか盛り上がります



皆様の御協力、本当に有難うございました。  
結びの会 実行委員 木原・土橋・木下

ツ

## 楽しかったひだまり運動会 はじける笑顔が忘れられません

「これから、ひだまり運動会を開催いたします」  
ファンファーレと手作り万国旗のはためく中、利用者様の元気な開会宣言で始まったひだまり運動会。

まずは、大きな声でラジオ体操の歌を歌ってから、椅子に座って元気にラジオ体操第一。

いち、に、「久しぶりで懐かしいね」「意外と難しいね」という声上がる中いよいよ競技開始。

クチにお菓子のトッポをくわえ、上手に隣の人にハートがついたゴム輪をまわしていく「トッポでラブラブ」テレながらも皆さん落とすことなくハートをまわしていきます。

紙風船をお盆に載せて運んでいく「お盆レース」では、スタッフのコミカルな動きに大きな笑いが起きました。

「パンくい競争」では、取ったパンを食べると「美味しいパンだね」という嬉しい声も聞かれました。

先輩たちに支えられながら初めて企画を考え運営した行事でしたが、皆様に積極的に楽しんで参加していただき、その明るさとはじける笑顔に元気を分けていただいた、忘れられない運動会とな



りました。本当に楽しかったです。

介護員 宮島 昌子

## アイデアお餅でお雑煮を楽しみましょう！

新年を寿ぎ、お正月には欠かせないお雑煮。変わることにない我家の味を確かめつつ、また新たな一步を支えてくれる、それぞれの家庭に伝わるそれぞれの雑煮。主役のお餅は、角餅ですか？丸餅ですか？

**高齢者にとってお餅は要注意  
小さく切ること&見守る人がいることが基本**



©fumiro

よく搗かれたお餅は美味しいものですが、高齢の方にとっては、飲み込みにくい食べ物の上位に入っていて、気をつけなければならぬ食品です。普通に食べられる方も、そばに誰かついていると安心ですね。召し上がるときは、まずはお餅を小さくすること。棒状に切るのも一つの方法です。

## 白玉粉や芋類を使った お餅風アイデアお餅でお雑煮を

嚙む力、飲み込む力が弱くなっている方には、お餅には粘りがあるので、小さく切っても咽喉につかえる場合があります。

そこで、今回ご紹介するのがお餅風アイデアお餅です。やわらかく、食べやすく切った具材とともに雑煮にし、ご家庭ごとの味を楽しまれてはいかがでしょうか。

### 「白玉雑煮」

白玉粉に同量の絹ごし豆腐を加えてこね、耳たぶのやわらかさに調節し、直径2〜3センチの円盤状に丸め、茹でて餅にする。（白玉は豆腐を使うと、やわらかくツルンとした食感になるので食べやすい）また、白玉粉、絹ごし豆腐に上新粉を同量あわせて同様に作ると、やわらかすぎず咽喉にもやさしい食感になる。

### 「芋もち雑煮」

ジャガイモは茹でてつぶし、同量の片栗粉、水少量をいれ、粘りが出た耳たぶ程度にやわらかくなるまでこねる。餅のように四角に形作り、茹でて餅にする。

管理栄養士 中野勝子



## ～インフォメーション～

いちよう祭を終えて…

### 収益は被災地への寄付に

今年も八王子の『いちよう祭』に参加しました。天気にも恵まれ、最高の賑わいでした。りぼんでは『手作り味噌こんにやく』『じゃがバター』などを販売。地域の方々や利用者の方の参加もあり、私たちメンバーの交流も深めることもできましたことを、とてもうれしく思っています。なお収益の10,977円は、被災地寄付金活動とし[アビリティクラブたすけあい]に振り込みました。

ひだまりの家文化祭

3月の第1土曜日に開催します!

是非、お越しくださいませ!!!



## シリーズ:仲間団体の紹介

りぼんには「年をとっても障害があっても住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けられるようなまちづくり」を目指している仲間がいます。そんな団体を順次紹介していきます。

### 第1回 <エコショップ元気広場>

片倉にあるエコショップ元気広場はボックスを貸して手作り品や不用品を売ってもらう店です。同時に売りに来た人、買いにきた人がおしゃべりをする場でもあります。そんな

おしゃべりから、犬や猫の世話、留守宅の管理、家事援助、インターネットサポートなどの“地域おたすけ隊”が生まれました。りぼんと一緒に仕事をすることもあります。人と人のつながりを大事にし、未来のために環境を汚さないような商品も扱っています。ぜひ一度、遊びに来てください。

電話・FAX 042-637-2394 [www.genki-hiroba.com](http://www.genki-hiroba.com)



## <2010年11月実績>

	人数	時間
A C T	10	81.5
訪問介護	31	386.25
訪問予防	10	80.25
障害福祉	21	287.5
通所介護	17	
通所予防	4	
居宅介護	79	
居宅予防	14	

### <つぶや記>

我家のお雑煮は、東京の下町に生まれ育った私の祖母から伝わる作り方。かつおだしの澄まし汁に焼いた角餅。具は里芋、小松菜、大根に、香り付けのゆず一片を載せて出来上がり。



実は、この具材には欲張りな願いが込められています。いわく…威もある(里芋)名もある(小松菜)代々続く(大根)…贅沢な具材を使えない江戸庶民がダジャレで粋がったのかな?なんて思っています。

皆様にとりまして、今年も良い一年でありますように… S