

成沢ふれあいの

発行 成沢学区
コミュニティ
推進会
「ふれあいの」
責任者 西 英信
発行者 広 報部

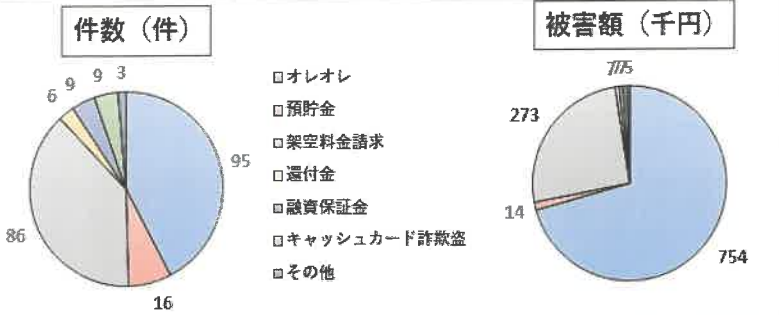
二七電話やSNSを使う詐欺 巧妙な手口が急増しています！

昨年の被害状況

県内での昨年の二七電話詐欺は件数は微減ですが、被害額は倍増しています。特に、親族を語って現金やキャッシュカードをだまし取るオレオレ

レ詐欺」は前年の1.7倍、被害額は3.3倍に増え、「架空請求詐欺」は件数は減つても金額は1.3倍に増えています。特にスマホ等の携帯電話から、警察官や公務員等を名乗る手口が急増しています。

疑わしい電話を受けた時は①知らない人(犯人)からの電話は受けない(留守電や防犯機能付電話を利用する)②いったん切つて掛け直す③家族や警察等に相談する
SNS詐欺にも注意!
また、スマホ等の対話アプリを使った「SNS型投資・ロマンス詐欺」も急増しています。投資詐欺は1件の被害額が大きく、スマホで知り合った人からの投資や副業等の儲け話には安易に乗らないようにしましょう。



- ◆警察から電話やSNSで「あなたに逮捕状が出ている」「保釈金を支払えば逮捕されない」「あなたの口座内のお金を調査する」等と振込を求められたら全て詐欺!
 - ◆未納料金やパソコンのウイルス除去費用を「電子マネーで支払え」は全て詐欺!
 - ◆「物を紛失した」等と言ってお金を要求する息子や孫からの電話は全て詐欺!
 - ◆「キャッシュカードを預かる・確認する」は全て詐欺! 他人に渡さない!
- ※ 警察官や銀行員がキャッシュカードを取りに来ることは絶対にありません。
☑ 「留守番電話」設定又は「防犯機能付き電話」を活用しましょう。



健康の秘訣は「くよくよしない、過去を振り返らないこと」。「健康常識は信じない。自分の好きなように生きるのが一番よ」と笑顔で話します。



お元気さん紹介⑱ 中成沢町 大江ミツエさん
自分の好きなように生きる 溢れる笑顔と地元の愛

玄関先で出てきてくれたミツエさん、92歳とは思えないほどハツラツとした笑顔が印象的です。背筋がピンと伸びた姿勢、歯切れの良い語り口に、たちまち引き込まれました。

好き嫌いなく何でも食べるというミツエさん。娘さんの勧めで受けた健康診断でコレステロール値が高いことが分かり、「好物のトロは諦めた」けどお肉は大好きでやめられないという一面も。3ヶ月毎に健診を受け、体調管理にも気を遣っています。

「デイサービスには行かない。自分のことは自分でやりたいから」と強い意思で自活できているのも、テレビのクイズ番組での頭の体操や、スマホに送られてくるひ孫のかわいい動画を見たりして、癒される日々を過ごしているからでしょう。

地域との交流も欠かしません。子ども食堂やニコニコ茶話会などにも積極的に参加しています。物事にこだわらず前向きに、笑顔を絶やさない生き方はお手本にしたいですね。



発表会での演舞

軽スポーツ大会で交流

成沢楽寿連合会

2月20日(木)、成沢楽寿連合会主催の室内軽スポーツ大会が交流センターで開かれ、18名が参加しました。

「シャフルボード」は細長いコートの反対側にある得点エリアに向かって円盤をスティックで押し進め、得点を競う陣取りゲーム。加減が分からず熱戦に。

後半は「ラダーゲッター」。両端にポールがついたヒモを7m先のラダー(はしご)に向かって投げ、引つ掛ける競技。難しい中に爽快感も味わえます。新しいスポーツに悪戦するも、みんなで楽しみました。



こんにやく作り

生涯学習部

こんにやく作り講習会が2月16日、成沢交流センターで瀬谷正義さんを講師に開かれました。

参加者は16名、半数は経験者で、講師の説明を受けた後、2班に分かれ、こんにやくの皮むきからスタートしました。

芋を細切れにしてぬるま湯とともにミキサーにかけ、大鍋で半透明の糊状になるまで煮詰めた後、「こんにやくの素」を混ぜ込んだらトレーに移して平らに押し延ばし、冷え固まるまで待ちます。

仕上げは長方形に切り分け、再び大鍋で茹でた後、冷水に浸しアクを抜いて完成です。小分けして各自持ち帰りました。

作業の待ち時間には講師手作りのこんにやくをゆず味噌で頂き、最後は別班で作った「すいとん」を食べ懇談しました。



ニコニコ茶話会 ゲームとおしゃべり

成沢地区社協では月1〜2回、ニコニコ茶話会を開催しています。メンバー登録した方々が簡単なゲームをしたり、お茶を飲んだりして、自由にお話しして楽しいひと時を過ごしています。現在、メンバーの数は65歳以上20人位ですが、常時は10人位の参加です。

2月21日に交流センターで開かれた会のテーマは「お雛祭り」。折り紙の雛人形作りや「うれしい雛祭り」の歌をみんなで歌ったり、簡単な体操やボーリングゲームなどの後、スタッフ手作りの昼食を頂きました。

交流センターの他、青葉台、堂平、西一でも開催しています。気軽に参加してみませんか。



子ども食堂に3世代集う

令和元年にスタートした子ども食堂は、新型コロナ渦中を除き現在の会食形式で、奇数週の日曜日、年間24回、成沢交流センターで開催しています。社協ボランティア、青少年育成会、食改グループの有志からなる「なるさわドリムズ」のメンバーが食材の調達と調理を担当しています。

午後5時前から子ども世帯や高齢者が訪れます。参加費は子どもが無料、大人300円、高齢者200円。メニューはカレー、スープ、サラダ、デザートなどで、調理や食事のふれあいも楽しみます。

食事前後には、食育クイズ、カードゲームやパズル、最近ではタブレットでオセロなどのゲームも用意され、充実してきました。地域密着の食事にぜひお出かけ下さい。



自主グループ紹介「ユニカール」

ユニカールは、冬のオリンピックピックでもおなじみの氷上スポーツ「カーリング」を陸上でも手軽にできるようにと考案されました。

特殊なカーペットを敷き、その上をプラスチック製のストーンを投げて滑らせ、目標のサークル内に入れ、得点を競います。ゲームでは1チーム3人、2チームで対戦します。簡単なようで実は奥が深く、戦略性のある競技です。体に余り負担がかからず、年配者の運動不足解消にも最適で、最近人気があります。

第2、4木曜日の午後1時〜4時、成沢交流センターで実施しています。初心者でも体験できます。ぜひ参加してみてください。



令和7年度ふれあい総会

日時：4月13日(日)9時〜
場所：成沢交流センター
*役員、推進員は出席下さい

編集後記

◆夏の猛暑、短かい秋、極寒豪雪の冬に耐え待ち遠しい春が巡ってきました。季節の激しい変化に戸惑い続けた一年でした。

◆池の川に建設中の新野球場が徐々にその雄姿を見せてきました。球春が待ち遠しいですね。

◆本紙では夏祭りや文化祭を始め、多くの活動を記録し紹介してきました。これからもアンテナを高く掲げて「成沢の今」を全力で伝えていきます。