



ケアステーション ラクティは地域のかたがたに愛される事業所を目指し頑張っていきますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



# ラクティだより

2017年12月1日号



～自分は大丈夫！と思つていませんか？～

## 高齢者サギ

近年、高齢者を狙った消費者トラブルが増えています。最近では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催決定に伴い、これらを題材にした手口が見られます。



手口の種類	使用される言葉など
落とし物（オレオレサギ）	「会社のカバンを落としてしまったから貸してほしい」
上京型（オレオレサギ）	「会社のお金を落とした。悪いけどすぐ東京まで持つて来て欲しい」
お迎え・誘い出し（オレオレサギ）	「タクシーを迎えに行かせるから持つて来てほしい。」
現金"送付型"	「宅急便で品名「お菓子」と書いて送って」
還付金	「戻ってくるお金があるので ATMへ行ってください。」
被害者はまた狙われる！	「被害に遭ったお金を取り戻します。」
宝くじ当選番号の手口	「情報料を払えば宝くじロト6の番号を教えます」
オリンピックサギ	「オリンピック記念硬貨を限定プレゼントします」



### だまされやすさ簡単診断！あてはまる項目はいくつありますか？

①	自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う	⑤	有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
②	相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ	⑥	人からすすめられると断れない方だ
③	たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う	⑦	迷惑をかけたくないで黙っていることがある
④	知人から「効いた」「良かった」と聞くとやってみようと思う	⑧	実際、身近に相談できる人があまりいない
		⑨	しっかり者だと思われたい

あてはまる項目が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。

①②③にあてはまる人は、**トラブルに対して危機意識がうすい傾向**、

④⑤⑥にあてはまる人は、**だまされているのに気がつかない傾向**、

⑦⑧⑨にあてはまる人は、**だまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向**、があります。

相談は、警察相談専用電話 **#9110** (全国共通)  
または最寄りの警察署まで



## \*\*ちよこつと体操④\*\*

今回の運動は、転倒防止に役立ちます。  
自分のペースで無理せず動かしてみましょう。

<注意>体操中は息を止めないこと！！

数を数えながら体操すると良いですよ。

筋トレ 足首パタパタ（10回）

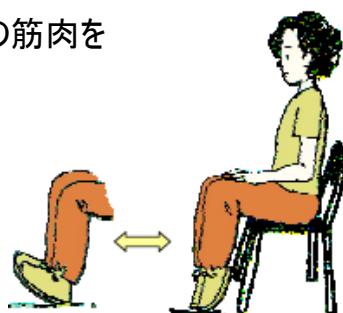
### ●ねらい

すねの前とふくらはぎの筋肉を

鍛えます

### ●方法

椅子に座り足首  
を曲げ伸ばします



## \*\*訪問介護 空き情報\*\*

寒くて家に閉じこもりになる季節です。  
元気に春を迎えるために、運動がてら  
ヘルパーと一緒に歩いて（車椅子で）  
買い物に行くのはいかがですか？

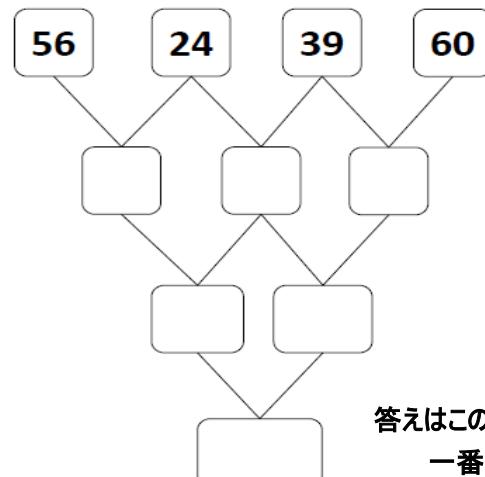
	月	火	水	木	金	土	日
6:00～8:00	△	△	△	△	△	△	△
8:00～10:00	○	○	○	○	○	△	△
10:00～12:00	○	○	○	○	○	△	△
12:00～14:00	○	○	○	○	○	△	△
14:00～16:00	○	○	○	○	○	△	△
16:00～18:00	○	○	○	○	○	△	△
18:00～22:00	○	○	○	○	○	△	△
22:00～翌6:00	△	△	△	△	△	△	△

◎…大歓迎！ ○…調整にて可 △…場所やケア時間により可

## Let's 脳トレ！

### 問題 「引き算」

となり合った 2 つの数字の、大きい数字から小さい数字  
を引いて答えを下のマスに書きましょう！



答えはこのページ  
一番下です

## 亥のつぶやき



師走に入り、今年も残すところ僅かとなりました。いよいよ寒さが増し、冬本番ですが、風邪などひいていませんか？

来年も当社では、この地域に暮らす方々が安心していきいきと生活できる環境作りに向けて、介護・家電だけでなく、様々な面から役に立てる企業を目指して頑張って行きたいと思います。

皆様どうぞ来年もよろしくお願ひいたします。お体に気を付けて、良いお年をお迎えくださいね。

for everyone's active life

### すべての人の いきいきとした 暮らしのために

介護相談 ケアプラン作成 訪問介護 障がい居宅介護  
福祉用具 住宅改修 家電販売 リフォーム

(有)あい家電

ケアステーション ラクティ

住所：大泉町坂田 2-1 2-2

電話：0276-56-9237

ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>



↑公式 HP・ブログ



Let's脳トレの答え

