



ごてんだより

Vol.8



サギ

詐欺に注意!

最近、この地域でキャッシュカード詐欺
や還付金詐欺などが多発しています。



キャッシュカードは渡さない

暗証番号を教えない

電話帳で調べて、電話をかけているケースが多いそうです。
対策として、**116番に連絡し電話帳から削除**してもらうのも
一つの方法です。1人で悩まず、家族や周囲の人、もしくは
警察や消費生活センターなどに相談してください。

相談先



☆平塚警察署

0463-31-0110

☆平塚市消費生活センター

0463-21-7530

犯罪は、許しません!

生活習慣病を予防することで、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことに効果的であることも分かってきています。

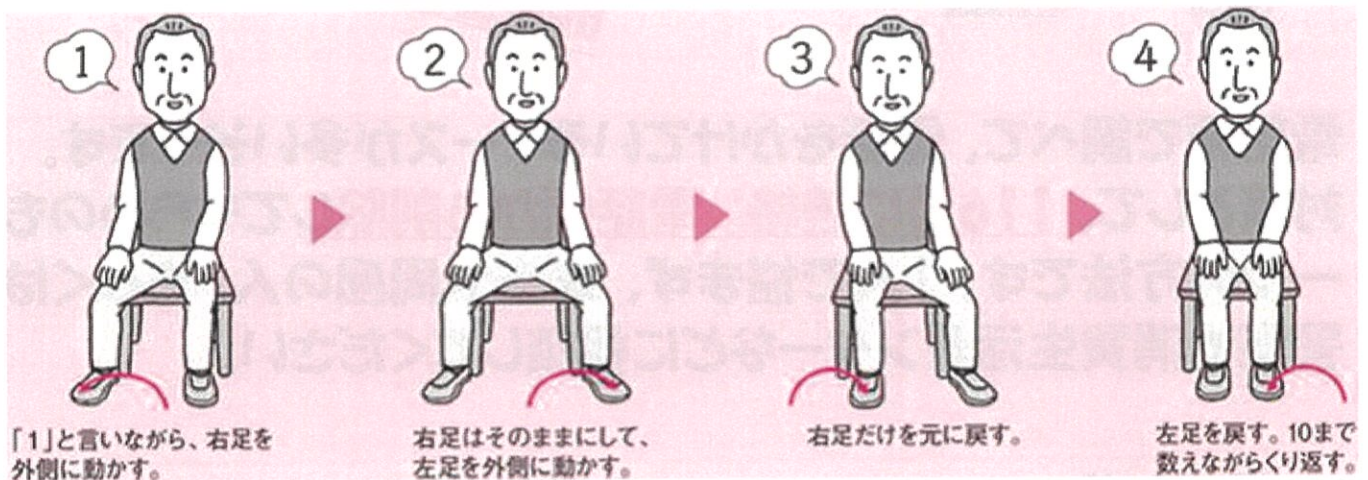
- ☆ 塩分や脂質の摂りすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスよく食べましょう
- ☆ 歯磨き、口の中を清潔に保ち、健康な歯を保つことも効果があります
- ☆ ウォーキングなどの有酸素運動で脳の血流や細胞の活性化をしましょう
- ☆ 人と交流したり、本や新聞を読んで脳に刺激を与えましょう
- ☆ 休養も大切です！30分の昼寝も効果があると言われています
- ☆ 禁煙！動脈硬化だけでなく、肺がんなどのリスクも高まります
- ☆ 寝たきりにならないように転倒による骨折に注意しましょう
- ☆ 「しいといをしながら運動をする」といった、ながら運動が効果的です



体操の案内

自宅でできる！頭の体操③

数をかぞえながら、左右に足を動かします。なるべく大きく広げるようにしましょう。



平塚市高齢者よろず相談センター ごてん

電話:0463-31-6957

FAX:0463-34-9276

住所:平塚市御殿2-17-42

(社会福祉法人 伸生会 内)

○相談は無料です ○相談の秘密は厳守します

