

# いきいき広場



高齢者の安全と安心な暮らしを目指して

## 犯罪情報

### キャッシュカードを他人に渡さないで！！

#### 「カードを預かります」は詐欺！

昨年末から、役所や金融機関の職員になりました犯人に、キャッシュカードをだまし取られる被害が多発しています。

家に来た犯人にキャッシュカードを渡してしまうと、すぐに近くの ATM でお金を引き出されてしまいます。

犯人の手口や対策方法を知って、被害に遭わないように気をつけましょう。



**!** 被害者のほとんどが  
**高齢者**です。



**手口を知る** 家に突然かかってくる  
**こんな電話に注意！**

**偽物の**  
役所職員・銀行員・警察官など



「キャッシュカードを預かります。」  
「キャッシュカードを交換します。」  
「キャッシュカードを取りに行きます。」  
「暗証番号を教えてください。」



銀行員や警察官が、電話で暗証番号を聞いたり、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！！

**被害を防ぐ** 自宅電話の対策も！  
**被害に遭わないために**

### だまされないポイント

- 他人にキャッシュカードを渡さない。
- 他人に暗証番号を教えない。
- 必ず家族や警察に相談する。
- 家にいるときも

留守番電話の設定！





## 広島県警察からのお知らせ



# 広島県警察安全安心アプリ オトモポリス 誕生！



令和4年2月1日、広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」が誕生しました。  
 アプリをスマートフォンにダウンロードすると、手軽に地図上で事件事故の発生状況を確認でき、高齢者に被害の多い特殊詐欺の最新情報も入手できます。  
 是非ダウンロードしてご活用ください。

ダウンロードはこちら

### 防犯マップ機能

犯罪・不審者・交通事故・特殊詐欺の発生情報を、地図（マップ）に表示する機能です。

### 防犯ブザー機能

音・光・画面表示で不審者などを撃退し、家族等に知らせる機能です。

### 現在地送信機能

「ついたよ」などのメッセージとともに、現在地情報を家族等に送信する機能です。

iPhoneの方



Android端末の方



## 健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：入浴習慣で健康を保ちましょう

### 寒くてもできるだけ入浴を

冬場は寒さから服を脱ぐのを嫌がり、入浴を避けようとする人も少なくありません。

しかし、温かいお湯に浸かると、血行が良くなる、関節が柔らかくなる、安眠効果など様々な効果があります。



さらに健康を保つためにオススメなのが**お風呂でのストレッチ**です。

お湯で体が温められて筋肉がほぐれ、浮力作用で負担も減少するので、ストレッチの効果が高まります。

### お風呂で健康体操

～お湯はぬるめの40℃で～

肩

お湯に浸かって肩を上下に動かす。

背中

座った状態で頭の上で両手を組んで上に伸ばす。

手足

お湯の中で手や足の指をグーチョキパーと動かす

腰

座って湯船の縁（ふち）を掴んで、左右にゆっくりひねる。

★入浴の前に誰かに一声かけましょう。

★体を温めてから“ゆったり”と！