

## あなたのスマートフォンも狙われます！

コロナ流行により外出時間が減少し、お家時間が増えた方は多いと思います。お買い物や各種手続きも、スマートフォンでできる便利な時代となってきました。その中で今急増しているのが、色々なネット詐欺やサイバー攻撃です。不安を煽る内容だけではなく、“還付”“現金当選”等の期待を高める内容も多くあります。

これらは全て、あなたの個人情報や現金を狙っています。

### 詐欺犯は高齢者の方の心理を巧みにあやつります

人は選択を迫られた時に、2つ弱点があるといわれています  
 ①「自分だけは悪いことが起きないだろう。」と楽観してしまう。(不安・警告は無視)  
 ②すぐに得られる利益・成果を優先して選択してしまう。

### こんな通知やメールは要注意！！

#### 大手通販会社、各種金融機関、有名企業を装うメール

「あなたの個人情報が狙われています！」とすぐに手続きするような緊急メールがきたら、本文中のボタンやURLはクリックしないようにしましょう。

#### 宅配便の不在通知を装うSMS

宅配便業者等を装った「不在通知」等が送られる詐欺も発生しています。身に覚えのないメールの本文中URLをクリックしないようにしましょう。

#### 架空請求詐欺

弁護士や有名企業などから「未払いがあります。〇〇までに支払わない場合は法的手段に訴えます。」といった内容のメールやSMSが来た時には、あわてて本文中に記載されている番号に電話を掛けないようにしましょう。

不安な時は周りの方に相談し、一人で判断しないようにしましょう。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311 担当：玉田・中村・萩原・堀

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

## ケアプラザニュース 9・10 合併号

発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。暑い暑い夏が終わり、朝晩のひんやりとした空気が心地良い季節となりました。これまでと変わりなく大勢の地域の皆様にケアプラザをご利用いただいておりますが、まだまだ新型コロナウイルス感染拡大防止対応が必要な日々が続いております。引き続きご来館時の不織布マスクの着用・手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保など皆様のご理解ご協力をお願い致します。

### 地域ケアプラザの 福祉・保健に関する相談時間の変更について のお知らせ

令和4年9月まで	変更箇所は赤字になっています	令和4年10月から
<b>福祉・保健に関する相談時間</b> 月曜日～土曜日：9時～21時 日曜日・祝日：9時～17時 (年末年始及び毎月第2火曜日は休館)  上記以外の時間帯のケアプラザにかかる相談電話は、特別養護老人ホーム中原苑に転送し対応しています。	➔	<b>福祉・保健に関する相談時間</b> 月曜日～土曜日：9時～ <b>18時</b> 日曜日・祝日：9時～17時 (年末年始及び毎月第2火曜日は休館)  上記以外の時間帯のケアプラザにかかる相談電話は、 <b>看護師等が対応するコールセンター</b> に転送し、対応します。

※ 18時～21時に施設利用予約がない場合は18時に閉館します(利用予約がある場合は21時閉館)

### 子育て支援事業への参加申込方法が変更になります

**対象事業**  
 ・多目的ホール開放デー  
 ・親子でにこにこ！！  
 ・コロボックルの音あそび

11月に開催する事業よりWeb申込となります。  
 (10月1日(土)9:00～申込受付開始)  
 各事業のチラシのQRコードから、ホームページからはイベント・講座情報の予約ボタンからお申込み下さい。

## いきいきシニア セカンドライフ講座

【第6回目】～リズムにのって楽しくわたしのからだづくり～

開催日：10月25日(火)  
 時間：13:30～15:00  
 定員：20名(先着順)  
 参加費：無料  
 講師：久野秀隆氏

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
 電話：045-750-5411

申込受付開始日 9月25日(日)

◇ 催し物のご案内 ◇



10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2 スマホ相談会	3 健康サポート 体操	4	5 ボディメイク エクササイズ	6 子育て相談 プラチナ体操	7 親子でにこに こ!!	8
9	10 おんぶの輪♪	11 休館日	12 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	13 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	14 多目的ホール 開放デー	15 すまいる体操
16	17 コロポックル の音あそび	18	19 赤ちゃん教室	20 子育て相談 プラチナ体操 個別相談会	21 サロン梅の里	22 はじめての色 鉛筆画講座
23 30	24 31 	25 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	26	27 子育て相談 プラチナ体操 介護者のつど い	28	29

《 10月・11月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

11月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ボディメイク エクササイズ	3 プラチナ体操	4 親子でにこに こ!!	5 すまいる体操
6 スマホ相談会	7 健康サポート 体操	8 休館日	9 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	10 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	11 多目的ホール 開放デー	12 はじめての色 鉛筆画講座
13	14 おんぶの輪♪	15 	16 赤ちゃん教室	17 子育て相談 プラチナ体操 個別相談会	18 サロン梅の里	19 すまいる体操
20	21 コロポックル の音あそび	22 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	23 	24 子育て相談 プラチナ体操 介護者のつど い	25	26 はじめての色 鉛筆画講座
27 マスターしよ うフラダンス	28	29	30 			

☆ 参加者募集のご案内 ☆



多目的ホール開放デー

子育て中のママやパパとお子さんを対象に、多目的ホールを開放します。親子で思い思いにゆっくり楽しくお過ごしください。

開催日) 11月11日(金)  
時 間) 10:00~11:30  
対 象) 未就園児の親子  
参加費) 無料  
募集数) 10組  
持ち物) 飲み物



10月1日(土)申込受付開始

リズムに乗っていきいきエクササイズ

楽しく無理のないリズムに合わせたエクササイズで、今の筋力の維持と向上を目指します。運動やダンスなどやったことのない方でも楽しめます。

開催日) 11月9日(水)  
時 間) 10:00~11:00  
対 象) 50代、60代の女性  
参加費) 300円  
募集数) 15名  
持ち物) 飲み物



10月1日(土)申込受付開始

初心者・シニアのための スマホ相談会

開催日: 毎月第1日曜日  
時 間: 10:00~11:30  
13:30~15:00  
対 象: シニア世代の方  
定 員: 各回3名 ※先着順です  
参加費: 無料

講 師: 小野恵嗣氏  
(インターネットふれあい亭)  
申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
電話: 045-750-5411 担当: 関まで  
★毎月1日に、次月の参加の申し込みを受け付けます。



※すべての事業への参加は不織布マスクを着用のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

汐見台地区 『みんなの広場』

地域の活動・講座紹介

屏風ヶ浦地区 『みもざさろん』

体操教室「フレイル予防」  
～いつまでも元気で若々しくあるために～

\*フレイル(虚弱)とは・・・  
健康と要介護状態の「中間の状態」のことです

日 時 ▶ 10月3日、17日、24日、31日(月)  
毎 回: 13時~15時

会 場 ▶ 汐見台福祉センターAB会議室  
対 象 ▶ 65歳以上で汐見台地区にお住まいの方  
定 員 ▶ 15名(先着順)

<申込先・問い合わせ先>  
045-754-5281(汐見台自治会連合会事務局)  
主催: 汐見台自治会連合会、コミュニケーション委員会  
協賛: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

屏風ヶ浦  
ちょっと昔のこぼれ話

日 時 ▶ 10月25日(火)10時~11時30分  
会 場 ▶ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
多目的ホール

定 員 ▶ 20名(先着順)  
参加費 ▶ 無料  
持ち物 ▶ 内履き(スリッパなど)  
講 師 ▶ 酒巻幹夫氏(屏風ヶ浦在住)  
申込先 ▶ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
045-750-5411 随時申込受付中

主 催 : みもざさろん  
共 催 : 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

\*貸室利用案内\*

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17  
TEL:045-750-5411  
<休 館 日> 毎月第2火曜日  
年末年始 12/29~1/3  
<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分



<URL> [http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care\\_plaza/byo\\_bu/byobu\\_home/byobu.html](http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html)