



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西福祉保健センター・福祉保健課)  
電話: 320-8437  
FAX: 324-3703



アーカイブはWebで

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

寒い季節となりました。体調を崩さないようお気を付けてお過ごしください。

## まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、伊勢町にお住いの吉田廣子さんです。

先日88歳になられた吉田さんは、80歳まで伊勢町のシニアクラブ「むらさき会」の会長をされていました。

今は、月一回伊勢町一丁目自治会館で開催している「いせいちサロン」に参加しています。会の皆さん、口をそろえて「吉田さんが目標です！」とおっしゃっています。

また、野毛山荘の趣味の教室に通ったのがきっかけで、フラダンスを20年も続けていらっしゃいます。今は大口にあるスタジオまで通われているそうです。宮崎地域ケアプラザのデイサービスでも、ボランティアとしてお仲間とフラダンスを披露してくださいました。

時には腰が痛くて辛いな、と思うこともあるそうですが、家にじっとしていると体が固まって、余計に具合が悪くなることがあります。

とにかく、出かけること・手足を動かすこと・人に会うこと。今日用（きょうよう／今日用事がある）今日行く（きょういく／今日行くところがある）貯筋（ちょきん／体操して筋肉を貯える）をモットーに、いつも笑顔で頑張っていらっしゃいます。

取材・記事：宮崎地域ケアプラザ

## ♪在宅避難食レシピ紹介♪



### ★魚の蒸し焼き風



災害時に力セットコンロと耐熱ポリ袋を使った湯せん料理！

★ポリ袋を食器にかぶせて食べると、食器が汚れません。  
災害時にも温かい料理を食べることができます。

#### 作り方

- 鍋に耐熱皿を1枚入れ、火にかける。
- クッキングシートの上に生タラをおき、塩こしょうする。
- 2の上に調理バサミで切ったしいたけ、えのきたけ、長ネギ（細く縦切り）をのせ、最後にミニトマトを半分に切ってのせる。
- 3のクッキングシートの左右の端をねじって中身を包み耐熱性食品用ポリ袋に入れ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる。
- 4を1の沸騰した鍋に入れて15分間加熱する。
- 5を取り出し、袋の結び目の下で切って広げ、クッキングシートを開いて食べる。

#### ★レシピ紹介者

：西区食生活等改善推進員（ヘルスマイト）東地区グループ

#### 材料（1人分）

生タラ	1切
塩・こしょう	各少々
生しいたけ	1枚
えのきたけ	1/4束
長ネギ	5cm
ミニトマト	1個
※クッキングシート 耐熱性食品用ポリ袋	

# 今日からできる！ 防犯習慣

## ニセ警察詐欺対策

西区内で警察官を名乗り、現金などをだましとる特殊詐欺が多発しています。  
被害にあわないための対策を見直しましょう！

### こんな言葉がでたら、 すぐに警察に通報を！

- 「あなたの銀行口座が犯罪に使われている。」
- 「あなたに対して逮捕状が出ている。」
- 「これからビデオ通話で取調べをする。」
- 「このことを他人に話すと情報漏洩になる。」
- 「詐欺の犯人があなたを共犯だと話している。」

### 対応

- ▶ 相手に「所属、階級、氏名、電話番号」を確認する！
- ▶ 常時、留守番電話の設定を！
- ▶ “+（国番号）”から始まる国際電話番号にでない！

#### 固定電話

海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます／  
国際電話不取扱受付センター ☎ 0120-210-364  
オペレーター案内：平日 9時～17時  
自動音声案内：平日、土日祝24時間

#### スマートフォン

キャリアの着信拒否サービスや  
電話着信規制アプリのご利用がおすすめ

### こんな手口に、 要注意！

- 電話末尾\*\*\*0110でかかってくる
- 身分証明書を送るよう指示される
- 携帯電話を渡してくる

- ▶ 必ずしも警察ではありません！
- ▶ 警察が指示することはありません！
- ▶ 警察が渡すことはありません！



## 侵入犯罪 対策

県内における住宅を対象とした、空き巣や忍び込みなど侵入窃盗の侵入口は  
窓と玄関の割合が8割を占めています。  
住宅の防犯効果を高める4つの工夫を紹介します！

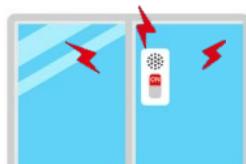
近所の人に声をかけておく、防犯カメラの設置

### 犯行させない雰囲気づくり



防犯砂利、警報機付きセンサーの設置

### 異変をすぐに察知する



### 侵入に手間をかけさせ防ぐ

防犯フィルムの貼付、補助錠の取り付け、雨戸も施錠

### 明るく照らして犯罪者を感知

センサーライト、常夜灯の設置