

【グループ桂台は生活支援の非営利団体です】

事務所：〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1面：“老人ホームの入居権利申込み”を勧誘する新手の詐欺行為に ご注意！
- 2面：同上、ひとり暮らし用ズボラ飯の作り方
- 3面：健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛（その4）
- 4面：2月度活動実績、ひとりごと他

“老人ホームの入居権利申込み”を勧誘する 新手の詐欺行為に ご注意！

国民生活センターの報道発表資料（平成26年2月6日付）に表題のような詐欺行為が発生しているので、ご高齢の方は注意されるようにとの警告がありましたので、ご紹介します。十分ご注意なさってください。



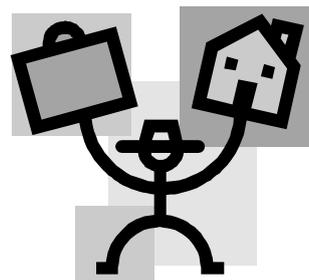
証券会社などを語る業者から、「有料老人ホームや介護施設などに入居する権利の購入申し込みをしてみませんか」という誘いのパンフレットが送付され、その後、業者から電話連絡があって、老人ホームの入居権利の申し込みを強いる、というケースです。*

この種の悪徳業者の言い分として、「絶対に迷惑をかけないので、名前だけ貸していただくかたちで、老人ホーム入居権利購入の申し込みだけをしてもらえませんか」という類の勧誘、あるいは強要の形をとるようです。この段階で、斯様な業者の勧誘にやられてしまうと、以下のような彼らの手口が待っているようです。

【その後の彼らの手口とは】

（その1）業者側で入居権利購入の申し込み金として、老人ホームへ数千万円を払い込んだ旨の通知があり、「必要資金を（業者側で）払い込んだので、今度は入居権利申込書（のような書類）を提出して下さい」というような指示に至ります。ここまできると、少し様子が変だな、と思って一連の手続きのキャンセルを申し出ると、業者側は、「あなたとの電話による会話は、すべて録音して保管してあります。解約金（あるいは、損害賠償金）として、1500万円の違約金を支払ってください。」というような内容で強要、あるいは、脅迫をせまる段階に至る手口です。

（その2）「（業者側で）先に払い込んだ（あなた名義の）入居権利申し込み金は、インサイダー取引の疑いをかけられてしまいましたので、この疑いを回避するため、あなたからの示談金として600万円を至急支払ってください」というような言い方で現金を要求してくるものです。



— 2ページへ続く —

老人ホームへの入居は、高齢者にとっては身近な差し迫った問題ですので、同情と共感を得やすいトピックスです。^(*)の段階で悪徳勧誘をはねつけて、以降の連絡を絶つことが最良の対策です。このような話題を口にして近づいてくる新手の詐欺行為に共通なことは、

- ・「名義だけを借りました」とか
- ・「あなたの名前で権利を買いました」とか
- ・「あなたに代わって申請処理を済ませた」

というような言い方をしますが、不覚にも、この段階まで至ってしまっても、遠慮せずに電話を切って、以降の連絡を絶つ旨、断固、業者に申し渡してください。

悪徳業者は、こちら側から電話を切るといふことや関係を絶つことが、なかなかしにくい雰囲気や醸し出すことが巧みで、且つ、執拗です。そのような場合、躊躇なさることなく、下記警察あるいは消費生活センターの方へ連絡をされて相談と支援を受けてください。

また、現金の支払い要求には、絶対に従わないでください。

栄警察署生活安全課 Tel 894-0110

横浜市消費生活センター Tel 845-6666

(編集部)

一人暮らし用ズボラ飯

《さばの味噌煮缶で一人ご飯》

【材料】

さば味噌煮缶	1缶(90g位)
白菜	約2枚
豆腐(絹)	120g
だし汁(水+麺つゆ)	100cc + 大1
ねぎ	$\frac{1}{3}$ 本

【作り方】

- ① 白菜はザク切り(適当に)にして、鍋に敷く。
- ② 4等分にした豆腐を鍋の中央に並べる。
- ③ さば味噌煮をそのまわりに並べ、缶汁とだし汁をかけ入れる。
- ④ ③に斜め切りしたねぎを加える。
- ⑤ 中火から弱火で煮て(汁が足りないようなら水を加える)、白菜が柔らかくなったら出来上がり。



*人参(薄切り)、生姜(千切り)、キムチ、きのこ等を入れても美味しいですよ。

わかまちの名医から

腰痛（その4）

進藤医院院長 進藤捷介氏

腰痛体操なども効果があります。最初は少しずつ、ゆっくりとやってください。普段使っていない筋肉や骨に、大きな負担をかけると、筋肉痛が出て、続けられなくなります。少しずつを、続けることが大切です。

腰の筋肉は、一気にではなく、少しずつ使ってください。



立ったまま、両手で自分の腰を後ろから押して、お腹を少し前に押し出す。これを3秒間押し続け、1日10回程度行ってください。

あくまで「軽く」です。強すぎると、逆に腰痛になってしまいます。

または、上を向いて寝て、片ひざを曲げ、この曲げたひざを両手で、引っ張るように、腹部を押さえつけた状態を続けてください。

または、仰向けで寝て、ひざを曲げ、自分の両手で頭を持ち上げて、おへそを見る様な形を、10回程行い、これを1日3回程度、行ってください。

これで、お腹の筋肉（腹筋）を鍛えます。

更に、うつ伏せで寝て、腹部に座布団を半分に折って入れ、両手を頭の横あたりで床につけ、ひじを伸ばして、胸を上を持ち挙げてください。

これは、背中の中の筋肉（背筋）を鍛えるのです。

これらの方法は、毎日少しずつ行い、腰の筋肉や腹筋を鍛えてください。あくまで痛みが出ない程度の運動を、時間をかけて、続けてください。一気にやりすぎると、逆に筋肉が、だめになります。腹筋、背筋を鍛えることは、自然のコルセットを付けていることになります。

一度に沢山でなく、毎日、少しずつやってください。

このように、少しの運動を、毎日続けることで、筋肉を徐々に鍛えることです。普段、歩くときも、荷物は持たず、荷物を担がずで、平らな道を、歩いてください。続けていると、次第に、運動できる時間も、自然と増えてゆきます。筋肉も強くなっていきます。

いつも筋肉を使い続け、筋肉を鍛えておくことです。いくつになっても、鍛えると、筋肉も血管も脳も再生されます。

歩くことで、脳細胞への血流を良くすると、脳細胞も活性化され、物忘れの進行も防げます。



整形外科医の指導で行う時は、先生の指示に従ってください。自分で勝手に判断で、自分勝手な治療を、早く治そうとあせって、やりすぎないことです。間違った治療で、悪化したり、手遅れになったり、しないでください。

次回に続く

地域のみな様へ

《 ミセコン (ミセコンサート) 》
日 時：4月19日 (土) 午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出演・演目

- *マジックショウ・いたちマジッククラブ
金子和男さん、笹島サエ子さん、
福原光代さん
- *みんなでうたいましょ
～童謡と小学唱歌を中心に～
歌の指導 萬矢和恵さん
伴 奏 武田元子さん

《ご寄付ありがとうございます》
中西福夫様



会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
3月31日 (月) 午後1時～4時

三月三日は、ひな祭りです。
ひな祭りの由来を調べました。

昔、中国では3月3日に手足をキレイに洗うことで、自分たちに起こる悪いことを水にながしていたそうです。

それが昔むかしの日本に伝わってきた時に、手足を洗うのではなく、人形に悪いことを背負ってもらって、人形ごと川に流して、悪いことが起こりませんようにとお願いしました。

2 月度会員数・活動実績
(平成 26 年 2 月 28 日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90 名	97 名*	95 名
活動実績	利用者数	14 名
	活動員数	20 名
家事支援 (掃除・料理)	53 件	72.0 時間
介助 (通院等)・介護	3 件	6.0 時間
その他	6 件	14.0 時間
合計	62 件	92.0 時間
事務局電話当番	19 日	57 時間

*利用会員 97 名の内 9 名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 2/01 役員会
/01 Nサポーターネットワーク桂台勉強会
- 2/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 2/08 ミセコン実行委員会
- 2/14 グループ桂台通信 2月号発行
- 2/15 サロン運営委員会
/15 ミセコン (店コンサート)
- 2/17 コーディネーター会議

ひとりごと

過日、自動車運転免許の更新のための高齢者講習を受講した。まず、75 歳以上に課せられる予備検査があり、ここで認知機能に問題がないかがチェックされる。

聞くとところによると、認知症かどうかの診断は、専門の医師に委ねられていて、この講習の段階で認知機能に問題があることがわかって、免許証の更新に支障はないとのこと。高齢ドライバーによる自動車専用道路での逆走などがしばしば報道され、その原因が認知機能の低下によるとされていることを思えば、これは問題だと思う。

近年、交通事故が増加している背景には、高齢ドライバーの増加が挙げられる。そして、その9割以上が安全確認不足によるとされている。今回の講習によって、加齢に伴い、視力、状況判断能力などが低下し、しかも反応が遅いという現実を改めて思い知らされ、免許証返納の時期が迫ってきていることを実感した。

自動車は公道上で凶器となる可能性があることを肝に銘じ、常に安全運転を心掛けたい。



笠間 亮

編集委員：中村 (涼)・佐藤 (恵)・天明 (清)・鈴木 (靖)・金子 (多)