

洋光台地域ケアプラザ事業カレンダー

オレンジ：ケアプラザ協力・後援事業
 (申)：事前申込み (登)：登録制
 ★：ケアプラザ以外が会場

3月		4月		5月	
1	日	歌声喫茶・北★	1	水	ほほえみ体操(登)
2	月	ぷらっと	2	木	
3	火		3	金	認知症&予防カフェえんがわ★
4	水	ほほえみ体操(登)	4	土	
5	木	2階大掃除	5	日	歌声喫茶・南
6	金	認知症&予防カフェえんがわ★	6	月	ぷらっと
7	土	男の料理教室(申)	7	火	
8	日		8	水	ほほえみ体操(登) みんなでランチ(登)
9	月	ぷらっと	9	木	
10	火	ちくちく	10	金	ボクらのピース(登)
11	水	ほほえみ体操(登)	11	土	
12	木		12	日	
13	金	ボクらのピース(登)	13	月	ぷらっと
14	土		14	火	ちくちく わっふる会★
15	日		15	水	ほほえみ体操(登)
16	月	ぷらっと	16	木	
17	火	ちくちく	17	金	
18	水	ほほえみ体操(登)	18	土	
19	木		19	日	
20	金		20	月	ぷらっと
21	土		21	火	ちくちく
22	日		22	水	ほほえみ体操(登)
23	月	ぷらっと	23	木	アンサンブル
24	火		24	金	ボクらのピース(登)
25	水	ほほえみ体操(登) 小説読書会	25	土	こどもりくらぶ
26	木	アンサンブル	26	日	
27	金		27	月	ぷらっと
28	土	お花見ウォーキング	28	火	出前サロン えんがわ★
29	日		29	水	
30	月	ぷらっと	30	木	
31	火				

洋光台 地域ケアプラザ通信

春号
3月4月5月

注意!

洋光台での詐欺事件 昨年度の3倍に激増!

特殊詐欺(キャッシュカードすり替え詐欺、オレオレ詐欺)が洋光台で多数発生中です。神奈川県には警察署が52箇所ありますが、磯子警察署管轄の件数が県下ワースト2位、なかでも洋光台が際立って多い!との速報です(表参照)。

実際に被害に遭われた方は、男女ともにお元気なシニアが多く、一人暮らしだけでなくご家族と同居されている方もおられます。「まさか私が騙されると思わなかった」「手口を詳しく知らなかった」とおっしゃるそうです。

【表】令和元年度4月～12月 磯子警察署の把握件数

	洋光台1～6丁目	磯子区全体	磯子区内で洋光台が占める割合
キャッシュカード詐欺	15件	42件	36%
オレオレ詐欺	15件	63件	24%

情報提供：磯子警察署生活安全課

横浜市洋光台地域ケアプラザ

〈住所〉横浜市磯子区洋光台6-7-1
 〈電話〉045-832-5191 〈FAX〉045-832-5138
 〈開館時間〉9:00～21:00 ※日・祝日のみ17:00閉館
 〈休館日〉毎月第3月曜日 年末年始休館：12/29～1/3
 〈交通機関〉JP根岸線 洋光台駅 徒歩12分
 市営バス 107系統 洋光台第四小入口 下車
 111系統 洋光台5丁目 下車
 45系統 洋光台6丁目 下車



発行日：令和2年3月1日
 発行責任者：所長 松崎 博司

「スイッチON磯子」 (地域福祉保健計画)

地域で支えあえる関係を作ることを目標にした福祉の計画です。「誰もが幸せに暮らせるまち」を目指し、様々な取組みを実施しています。



詳しくは次のページをご覧ください

どんな手口があるの？

キャッシュカードすり替え詐欺



まず、官庁・警察・区役所・企業等の職員を騙り「あなた（または家族）のカードが勝手に使われている」と伝え、不安をあおる。



「キャッシュカードを緊急確認」という名目で、スーツ姿で感じの良い男もしくは女が自宅を訪問。



持参してきた封筒に、キャッシュカードおよび暗証番号を書いた用紙を入れさせる。

そして、あなたの目の前で封筒に封をして安心させ
たうえで、一瞬の隙をつくり、別の封筒（ダミーの
カード入り）にすり替える。



ハッと気づいた頃には、既にお金は全ておろされています。



- ① キャッシュカード・暗証番号は、いかなる状況でも絶対に他人には渡さない！！教えない！！
- ② 常に留守番電話にしておき、知っている人が話し始めたら出る！

あわてず、ひと呼吸おいて、周囲の人に相談してみましょう。



磯子警察署
045-761-0110



横浜市消費生活総合センター
045-845-6666

村上先生！ ちょっと教えて！！

ケアプラザ協力医
板垣医院 村上 麗子先生



皆さんは体力低下や腰痛などを自覚することはありませんか。私は以前よりはっきりと感じるようになりました。そこで、暖かく日が長くなっていくこの時期だからこそ始めてほしいのが運動です。運動といっても特別なことはいりません。

ただ歩くのです。少し息が弾むくらいの速度で1日30分、週3回以上が目標です。また雨続きや外出するのが億劫なときには、ラジオ体操はいかがでしょう。ラジオ体操は幼いころから教え込まれており、だれもができる手軽な運動です。全身の筋肉をくまなく動かすことができます。適度な運動は体力増進のほか、骨格筋肉増強による腰痛や膝の痛みの軽減、生活習慣病の防止や心肺機能増強等の効果が得られます。皆さんぜひ始めてみてください。

介護者のつどい アンサンブル

介護が「つらいなあ」「疲れた」「ほかの人はどうやっているんだろう」と思うことはありませんか？
介護者どうし話すことで気持ちが楽になったりコツが見つかったり、ぜひアンサンブルに参加してください。

開催日：毎月第4木曜日（7月は第5木曜日）
2020年4/23. 5/28. 6/25. 7/30. 8/27. 9/24. 10/22. 11/26. 12/24
2021年1/28. 2/25. 3/25

時間：13:30～15:00
会場：洋光台地域ケアプラザ
※ご本人をお連れの場合は事前にご相談ください



廊下ギャラリー 作品募集

展示期間
5月1日(金)
～31日(日)

【お願い】

- ・自作のもの、1点まで
- ・ケアプラザ2階の廊下壁面に展示します
- ・壁面に設置できる作品（写真や絵画など）
※天井から作品をワイヤーで吊るします
- ・作品は4月中にケアプラザに直接お持ちください

【申込み】

電話・窓口にて（2020年3月23日（月）まで） ☎ 832-5191

① お名前 ② ご連絡先（住所・電話番号） ③ 展示作品（種類・サイズ）

※年間を通して、洋光台周辺で活動をされているサークル・団体の皆さまに廊下ギャラリーを貸し出しています。詳細については、直接ご連絡ください。（担当：地域交流）

