

## 絶対に騙されてほしくない！その話…詐欺の可能性あります👤

まもめる（大分県警察メール配信・アプリシステム）では、毎日さまざまな注意喚起が発信されています。その中でも多いのが詐欺情報！犯罪組織は、あの手この手であなたの大事な資産を狙っています🔥

パソコンがウィルスに感染しています！  
復旧のためには費用がかかります😞

サイト利用料金に未納があります！  
今日支払わなければ裁判になります😞

介護施設に入所しませんか？  
入所しないなら名義を貸してください😊  
後日…名義貸しは違法です！裁判を取り  
消すため手数料を払ってください😞

どれも、自分は悪いことをしてしまった…  
と思わせ、焦りや不安から正常な判断を  
できなくさせる詐欺のお決まりパターン  
です。  
ATMに行くよう指示されたり、コンビニ  
で電子マネーを購入させられたり、そうし  
た行動を促された場合は、あやしい！と  
思いましょう👉

そのほか、高額当選や送り付け詐欺、オレオレ詐欺などもいまだ横行しています。  
「まさか詐欺じゃないよね？ でも一応きいてみよう…」このちょっとした気持ちを胸に、  
相談をしてみましょう💖ご家族、おともだち、知り合いに相談しにくければ、警察や行政、  
もちろん当館でもOK！自分の行動を恥ずかしく思わず、お話をきかせてくださいね。

## 東部包括支援センターより

## +10(プラス・テン)で健康に!!

「+10(プラス・テン)」とは…

健康寿命を延ばすために、「今よりも10分多く身体を動かそう!」という健康習慣のこと！  
(日々の生活の中での家事・通勤等の日常活動以外のウォーキング・筋トレ等をふくむ)  
国民の健康増進のための基本的な方針を示した「健康日本21(第2次)」の中で、  
運動は…

- ① 日常生活における歩数の増加(8,000~9,000歩)
- ② 運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続の割合の増加)が、目標とされていますが、達成されていません。

だからこそ **+10** なのです!!

「1日10分活動を増やす」というと、ちょっと負担感のある人もいるのでは。  
そこで、**毎食前に3分運動**をおすすめします。  
小分けの運動、息のあがらない程度の軽い運動が、健康増進に効果的なのだそうです👏  
(福岡大学スポーツ科学部檜垣靖樹先生講演より)



困ったことや不安なことがあれば、東部包括支援センターまでお気軽にご連絡ください!!

☎0973-22-0248

五和だよりのバックナンバーを掲載中のホームページは、  
📍 日田市五和公民館 で検索、または右のQRコードから  
ご覧いただけます。



日田市五和公民館  
TEL:23-5622  
FAX:22-4127

イラスト著作権:  
がくげい

五和公民館広報

12月号

## 五和だより

石井小学校1年生が  
植えてくれました

十二月には  
淡雪降ると知らねかも

## 1月行事予定



10日 まなびのセミナー

16日 よるごはん

24日 男の料理教室

27日 女性セミナー

28日 五和チャレンジ教室

毎月曜 健康マージャン教室

12月15日現在の予定です。  
12月29日～翌年1月3日は  
休館日ですので、公民館の利用  
はすべてお休みになります。

五和地区(2022/11/30時点)

●人口 2,381人

●世帯数 1,127世帯

## 主催事業合同研修を開催しました🍁

22日。当館で開催している成人学習の4主催事業において、大分市・臼杵市で合同研修を開催しました。  
野上弥生子記念館や臼杵石仏などを巡り、学びの中で受講生のみなさんも交流。実りの多い1日になったのではないのでしょうか？ これからの活動や日々の生活に活かしていただけたら嬉しいです。



撮影時のみマスクを外しています。



## 公民館主催・共催事業



花いっぱい運動

2日。春に続き、秋も石井小の1年生と花植えをしました。今回は古い土と新しい土を混ぜるところからスタート！パンジーとビオラに隠れて、春に咲く球根も植えました。開花が楽しみです🌸



スマホ駆け込み寺

3・5日。今年も矢幡正人先生より、スマホの便利な使い方を教えていただきました。どんどん進化するたくさんの機能、ひとつでもできることが増えて、生活のなかで活用していただければ幸いです📱



公民館大掃除

6日。今年も当館利用者の皆様と、公民館大掃除を行いました。普段はなかなか行き届かないところもピカピカに✨外の植え込みもスッキリで、ちょっと早めに良い新年を迎える準備ができました！



健康マージャン教室

21日より、全10回の健康マージャン教室が始まりました。つるつる滑る牌は、ゲーム開始のため積むだけでも大変です。飲まない賭けないマージャンで、脳をどんどん鍛えていきます🧠



町内人権学習会

小山町と石井町 2丁目でそれぞれ、町内人権学習会が開催されました。高齢者の人権や部落差別にまつわるDVDで学びを深めます。自分の権利、誰かの権利どちらも大切にしましょう🌱



ちびっこサロン

15日。ちびっこサロンでは、ビニール手袋と紙コップを使った吹き戻しを作りました。シールを使い、みなさん個性あふれる顔をペタリ。今月もゆっくりったり楽しく遊びました🐱



転倒防止講座

17日。石井町 2丁目 2区のサロンでは、わかみやコミュニティケアセンターさんによる転倒防止講座を行いました。椅子に座ってフレイル防止！日々の習慣の中で気を付けていきましょう👉



家庭教育講演会

26日。石井小育友会の方と子どもたちを対象に、防災について講演を行いました。その後地震体験車で大型地震の衝撃も体験。ご家庭でも、もっと防災意識を高めていきましょう👨‍🚒

## 五和地区情報



石井小  
校区内鼓笛パレード

1日。石井小学校の校区内鼓笛パレードが開催され、地区内のさまざまな場所で、子どもたちの堂々とした演奏に拍手が響きました🥁



市民体育大会  
バスケットで優勝しました

第76回市民体育大会バスケットボール競技において、五和スポーツ協会がまたも第1位を獲得！並べて玄関に飾っております🏆

## 巡回相談のお知らせ

### ひた生活支援相談センターより

ひた生活支援相談センターでは、様々な理由で生活にお困りの方や、病気などで不安を抱えている方、また、就労などで困っている方の相談会を開催しています。

相談は無料で予約は不要です。

令和5年1月10日(火)9:30~11:30

五和公民館にて



ひた生活支援相談センター  
相談員 江藤  
TEL:23-5299

## 五和地区の防犯にご協力ください！

五和地区では日々の防犯対策として、小学生登下校時の見守りや、地域のパトロールを行っています👮

毎日は難しいという方も、ほんの少しお手伝いしていただければ幸いです。

ご協力いただける方には、写真のキャップとベストをお渡ししています。

特に子どもたちが安心安全に通学できるよう、地区の皆様のお力添えを、お待ちしております。  
五和公民館 館長  
(23-5622)

