

絶対に騙されてほしくない！その話…詐欺の可能性があります

まもめーる(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重要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ました…
と思われ、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 のなのです!!

「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分運動をおススメします。

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ろうです。

(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

No.197



十二月には淡雪降ると知らぬかも

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でしょうか? これから活動や日々の生活に活かしていただけたら嬉しいです。



撮影時のマスクを外しています。

公民館主催・共催事業



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。開花が楽しみですね!



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!



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ていきましょう!



3・5日。今年も矢幡正人先生より、スマートフォン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できて、生活のなかで活用していただければ幸いです!



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!



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。今月もゆっくりまた楽しく遊びました!



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!



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



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!



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!

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。

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



相談員 江藤
TEL:23-5299

