

# 武蔵塚だより

2020. 5 - 号外 -

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚  
《熊本市北5地域包括支援センター》



## 新型コロナウイルス感染症に関連した詐欺にご注意下さい !!!

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した特殊詐欺事件が全国で発生しています。熊本でも3月、4月と悪質な事案が発生しているため紹介します。



### 詐欺の手口

- ・非通知で市職員を名乗り支援金を配布するので住所を聞いてきた。
- ・マスクを無料送付するというメッセージがスマートフォンに届いた。
- ・製薬会社からコロナの治療薬を郵送したので2千万円支払うように通知が来た。

悪質業者は今話題になっている出来事を悪用して近づいてきます。話題性のあるニュースや事件に便乗した詐欺には引っ掛からないように詐欺の手口、対策を知って注意しましょう。

### ★対策★

- ・ **不審な電話には出ない、応じない。**  
市役所、行政機関の職員が非通知で新型コロナウイルスの件で電話することはありません。こうした電話は金銭目的ではなく個人情報の入手を目的としている可能性があります。
- ・ **心当たりのない送信元から怪しいメールやSMSが届いても無視しましょう。**  
メールなどに記載されたURLには絶対にアクセスしないようにしましょう。
- ・ **不審に思った場合は最寄りの消費生活センターや交番に相談しましょう。**  
最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等を御案内する全国共通の3桁電話番号です。  
**消費者ホットライン「188(いやや!)」番**



「消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報」公式LINEアカウントが開設されています!!!



新型コロナ関連 消費者向け情報  
公式LINEアカウント

LINE 友だち追加



QRコードからご利用いただけます

# 皆でコロナウイルス感染対策をして現状を乗り越えましょう！ 今回は買い物の工夫についてご紹介します

## ○買い物の計画をしっかりと立てる

出掛ける前に必要な物をメモし、スムーズに買い物することを心掛けましょう。買い物リストを作ることにより、スーパーでの滞在時間を短縮できます。また、一定の期間内でどのくらい食材が必要か計画を立てることで、買い物の回数を減らすことができます。米やパスタなど保存が効く物、葉物野菜のように保存が難しい物をリストにしておくといいでしょう。



## ○買い物中に注意したいこと

お店によっては入り口にアルコールが置いてあるので、ショッピングカートや買い物かごの手が触れる部分を拭いたり、手指消毒をしましょう。買わない商品にはむやみに触れず、退店するときもアルコールで手指消毒をしておく安心です。買い物から帰ったら再度しっかりと手洗いうがい忘れずに行いましょう。



## ○宅配サービスやテイクアウト時に注意すること

ウイルスは容器や袋など、場所を構わず付着しています。なるべく容器から取り出すなど工夫して、食べる前には必ず手を洗いましょう。



\*\*\*\*\*

## 熱中症に注意しましょう

暑い日が続く熱中症や脱水症が心配される季節となりました。暑さが本格的になる5～6月に暑さに負けない体づくりをすることが大切です。年齢を重ねるにつれ、筋力や体温調節機能が低下しやすくなる為、脱水や熱中症に対して特に注意が必要になります。牛乳は熱中症を防いでくれる効果があります。特に運動後に牛乳を飲むと血液量が増えて、汗をかきやすくなったり体から熱を放散する働きが活発になり体温調節機能が促されます。

牛乳が苦手な方でも食べられる、牛乳を使った簡単レシピを紹介します。

## つるんと優しい♪みかん牛乳寒天

牛乳寒天とみかん缶を合わせた優しい味わいの寒天です！ちょっとしたデザートやおやつにぴったり♪材料も少なく簡単に作れます。カルシウムもたっぷりです！他の果物に変えても味を楽しめますよ☆

## 料理レシピ (4個分)

- 牛乳 400cc
- 水 200cc
- 粉寒天 4g
- 砂糖 50g
- みかん缶 [固形量] 1/2缶 (125g)

## 作り方

- ①《下準備》牛乳を常温に戻す。
- ②鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、混ぜながら2～3分加熱し、火を止める。
- ③砂糖を加えて混ぜて溶かし、粗熱が取れたら牛乳を加えて混ぜる。
- ④カップに③を等分に流し入れ、みかんを等分に入れる。冷蔵庫で30分以上冷やし固める。



<発行> 熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚 (熊本市北5地域包括支援センター)  
〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F  
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

