

発行：うおずみ総合支援センター

べっちょくん

第7号
2023年11月発行



ウイルスが
検出されました！

特殊詐欺 多発中！

★突然表示されるパソコンの警告画面に要注意！！★

近年、犯罪の手口は年々巧妙化し、被害者の年齢層も幅広くなっています。
特に、架空料金請求詐欺の中でも「サポート詐欺」が急増中です。

●サポート詐欺とは？

パソコンの画面にウイルス感染の警告を表示させたり、警告音や音声流れ、修理サポート代金をだまし取る詐欺の手口です。「コンビニで電子マネーを買って番号を教えて」は詐欺です。

●防犯ポイント～「サポート詐欺」被害を防ぐために～

- ①突然、偽の警告画面が表示されても慌てずブラウザを閉じましょう。
ブラウザが閉じない場合は、端末を再起動するか、強制終了すれば表示されなくなります。
- ②警告画面に表示された電話番号には、かけないようにしましょう。

※必ず誰かに相談を！ 遠慮することなく、最寄りの警察署に相談しましょう！！

冬場に多発！！ 温度差で起こるヒートショック

ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が変動し脳卒中や心筋梗塞が起ること、11月～2月が最も危険な時期です。

起きやすい場所：冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など極端な温度差がある場所。特に10℃以上の温度差がある場所は危険。

予防：血圧が乱高下しないように温度差をなくすこと。

- ①脱衣所やトイレを小型の暖房器で温める。
- ②お風呂の温度は38～40℃に設定する。
- ③食後1時間以上あけてから入浴する。飲酒後の入浴は避けましょう。
- ④入浴前には家族に一言かけましょう。



自主活のご紹介

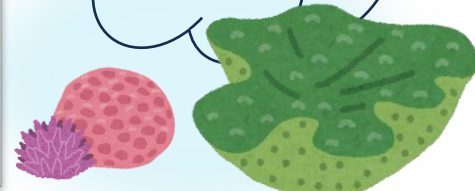
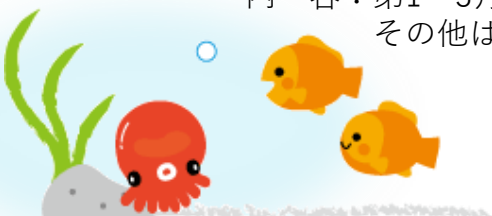
サロンひまわり



日 時：毎週月・金曜日 9:30～11:00
場 所：新小谷会館
対象者：誰でも参加可能
内 容：第1・3月曜日は体操。
その他は輪投げ。



みんなで楽しく輪投げ
や体操をしています♪



配食弁当一覧表 (魚住で配達が可能な事業者)

「明石市高齢者見守りネットワーク事業に関する協定」の協力事業者を掲載



㊦ 食彩館 ひのき ☎078-965-8806 (受付:8時~17時) 定休日:なし	注文締切	前日17時まで
	配達条件	配達:昼食・夕食 ☆1,000円以上の注文で配達可 ☆年中無休
生活協同組合コープこうべ ☎0120-44-3100 (受付:8時半~18時) 定休日:年末年始	注文締切	火曜日までの注文→翌週月曜日より配達
	配達条件	配達:夕食 ☆月~金曜日の5日間単位での利用 ☆土日対応可能なコースもあり ☆生協の組合員で口座の登録が必要
㊦ 宅配クック 123 ☎078-739-8599 (受付:9時~18時) 定休日:12/31、1/1~1/3	注文締切	前日18時まで
	配達条件	配達:昼食・夕食 ☆支払いは月纏め後払い ☆1食から注文可 ☆9種類のメニューあり、様々なニーズに対応
㊦ ニコニコキッチン明石西・加古川店 ☎078-949-1152 (受付:8時~18時) 定休日:1/1~1/3	注文締切	前日15時まで
	配達条件	配達:昼食・夕食 ☆1食から注文可
㊦ 配食のふれ愛 明石本店 ☎078-946-3312 (受付:9時~18時) 定休日:1/1~1/3、日曜日	注文締切	前日18時まで
	配達条件	配達:昼食・夕食 ☆後払い可 ☆1食から注文可 ☆3分間無料サービスあり
㊦ ひまわりメニューサービス ☎078-754-8471 (受付:8時~16時) 定休日:土・日・祝日	注文締切	2営業日前の午前中
	配達条件	配達:昼食・夕食 (いずれも午前中の配達) ☆前払い ☆1食から注文可
まごころ弁当 明石店 ☎078-947-5888 (受付:8時~18時) 定休日:1/1~1/3	注文締切	前日18時まで
	配達条件	配達:昼食・夕食 ☆後払い可 ☆日曜日も営業 ☆QRコードや電話での安否確認サービスあり
ワタミの宅食 ☎0120-191-950 (受付:9時~18時) 定休日:1/1~1/3	注文締切	水曜日までの注文→翌週営業日より配達
	配達条件	配達:昼食・夕食 (いずれも午前中の配達) ☆2日前の注文、急な配達先変更も相談可

※上記以外の内容につきましては、各事業者にお問い合わせください。
 ※各事業者のチラシは、うおずみ総合支援センターにも設置しています。
 ※㊦:「あかしオレンジ弁当券」対象店舗

【掲載内容についてのお問い合わせ先】

うおずみ総合支援センター

〒674-0084 明石市魚住町西岡500-1 魚住市民センター 2階

TEL(078)948-5081 FAX(078)948-5082

