



会報

ながの

第70号

令和6年11月15日

デザイン池田満寿夫

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター長野地区賛助会 発行人 河内 繁 編集長 澁谷 貞春
〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所内 TEL 026-228-7023 FAX 026-223-7669
10月末現在賛助会員数 長野地区313人 全県1,436人

それ、詐欺かもしれません!! 特殊詐欺に注意!! 4頁

グループ活動紹介「シニア38書道」 3頁

シニア大学1年生に実技でアピール



長野地区賛助会

賛助会入会説明会

令和6年10月22日・23日、長野保健福祉事務所3階に於いて、シニア大学1年生を対象に、長野地区賛助会の入会説明会を開催しました。開催に先立って賛助会会長河内繁氏から「グループ長より活動紹介があります。参考にしていただき、是非加入いただければ有り

難いです」と挨拶がありました。グループがそれぞれにブースを設け、対面形式で手作りのポスターや作品を展示したり、実技実演をするなどして、グループの特色や活動の様子をアピールしました。また、参加者からは、活動内容に関する質問や、入会に関する質問が数多く寄せられ、活発な意見交換が行われました。

会員の募集にあたり、各グループの活動内容やメリットを、より具体的な例を挙げてお話ししたことで、参加者によりわかりやすく説明できたと思います。

下記QRコードから長野地区賛助会ホームページへアクセスできます。



長野のシニアライフ、もっと楽しく! もっと豊かに! 実技でアピールする会員

やってみaitoと思ったらGO! 新しいことに挑戦しよう!



配布された資料を抱え、お目当てのグループを巡って積極的に質問をし、メモを取る参加者。

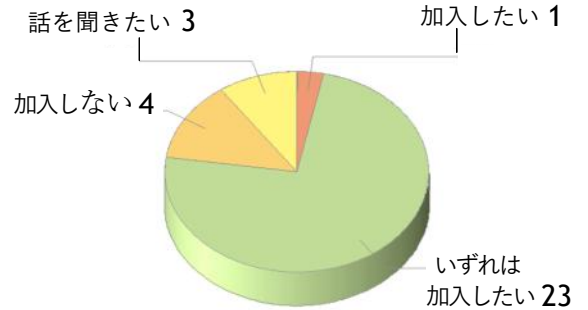
長野地区賛助会説明会アンケート集計

実施：令和6年10月22日・23日

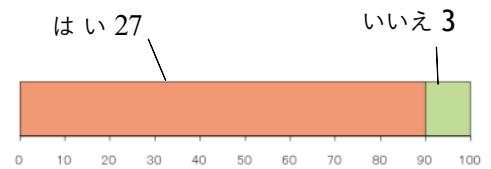
アンケート回収33名 1年生対象

- 本日の「長野地区賛助会説明会」をお聞きになり活動内容がわかりましたか。
 - よくわかった 18名
 - すこしわかった 15名
 - わからなかった 0名
- 本日の「長野地区賛助会説明会」をお聞きになったお気持ちをお聞かせください。
 - 「賛助会」に参加したい 1名
 - いずれは、「賛助会」に加入したい 23名
 - 「賛助会」には加入しない 4名
 - もう少し詳しいことを聞きたい 3名
- 入会してみたい・興味のあるグループがありましたか。
 - はい 27名
 - いいえ 3名
- ①はいと答えた方、長野地区賛助会「〇〇グループ」についてお聞きします。
 - グループに加入を決めている(加入している) 1名
 - グループに加入しようか迷っている。 22名
 - グループへは加入しない。 4名
- 「賛助会又はグループに加入しない」と答えた方へ、その理由をお聞かせください
 - 会費(3000円/年)が高い 1名
 - 加入したいグループがない 3名
 - どんなグループがあれば加入したいですか。 0名
 - その他 4名
 - ・今はほかの活動をしております参加は無理。
 - ・自分のボランティアグループが既にある。
 - ・時間的余裕が現在まだない。
- 長野地区賛助会に「グループ」を立ち上げたいですか。
 - 意思はある 1名
 - やり方が分からない 1名
 - 思わない 28名
 - その他 1名
 - ・立ち上げに参加してほしいと言われたら参加する
- 「賛助会」ご要望、ご質問などご自由にお書きください。
 - ・グループに参加しなくとも会員になれるのですか？
 - ・賛助会というネーミングが良くない。

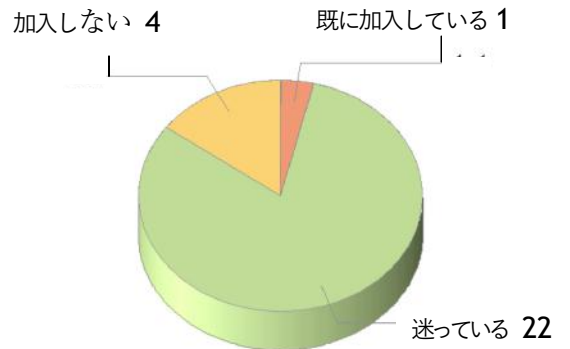
2.説明会を聞いた気持ちは



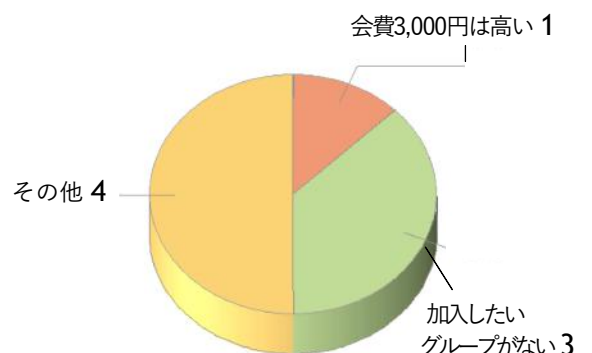
3.興味があるグループありましたか



4.グループ活動に興味がある「はい」と答えた方



5.グループ活動に加入しないと答えた方「理由」は



シリーズ

14

長野地区賛助会グループ活動紹介 筆に自分の気持ちを込めて

シニア38書道

グループ代表 大日方町子

平成26年から2年間、長野県シニア大学で書道を学んだ仲間が集まり、卒業後も学び続けたいという思いから誕生したグループです。「シニア38書道」はシニア大学38期卒業に由来しています。

毎月第2・第4水曜日に長野市若里の中央隣保館で13名の仲間と活動しています。「お願いします」の挨拶で始まります。シニア大学からご指導いただいている山崎洋子先生に、基本から応用まで習いましたが、今は、それぞれのペースで自分の書きたい文字を書いていきます。筆に自分の気持ちを込め、いかに美しい文字が書けるようになるか、先生に朱を入れていただく、身も引きしまります。シニアともなれば2時間の集中は無理です。途中で休憩を設け、飴を舐めながら和やかな会話を楽しむ時間もあります。

年に1度、長野賛助会員の集いに作品を出展しています。年の半分は作品作りになります。目標に向かい緊張と努力は惜しみません。新入会員の歓迎会、暑気払い、忘年会など会員相互の親睦も盛

り上がります。「ありがとうございます。いい時間を過ごし、笑顔で帰る仲間は最高です。」

書道に興味のある方は、お気軽に見学にいらしてください。



健康一口メモ

健康長寿 オーラルケア

シニアの健康の悩みとしては、目の疲れ、老眼、視力低下、肩こり、足腰の衰えなどが挙げられます。また、お口の衰え(オーラルフレイル)は、死亡リスクや要介護リスクが2倍以上になるといわれています。

最近、お口の健康に関心がうすくなっていますか？歯磨きの回数や時間が減ったり、義歯の不調があっても歯医者さんへ行かなかつたりすると、虫歯や歯周病が進行し歯の数が減ってしまいます。そうなる食べ力が低下して、栄養の偏りやエネルギーの不足により全身の健康に影響を及ぼします。これが「口腔機能低下症」につながります。「口腔機能低下症」は気がつかないうちに進行し、それに伴って全身が衰えます。



口腔機能低下症のチェックリスト

- 硬い物が食べにくくなった
- 汁物を飲みとぎに時々むせる
- 口の中が乾くようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 活舌が悪くなった
- 食事をするのに時間がかかる
- 食べこぼしをするようになった
- 食後に口の中に食べ物が残る

二つ以上該当する方は、歯医者さんに相談しましょう。

長野県長寿社会開発センター理事長表彰



10月22日・23日の2日間、賛助会入会説明会で、参加者にグループの活動内容や特色を説明する会員。

それ、詐欺かもしれません!!!



特殊詐欺が横行しています 注意!!

県内では、電話でお金詐欺（特殊詐欺）やSNS型投資・ロマンス詐欺の被害が増加し、高齢者層だけでなく幅広い年代に被害が及び、被害総額は、約17億3,878万円と極めて深刻な状況にあります。（R6.8月末現在）

[長野県消費者被害防止対策推進会議]

特殊詐欺とは、SNS（ソーシャルネットワークサービス）を利用して行われる詐欺行為の総称です。近年、SNSの利用が普及するにつれて、巧妙かつ多様な手口で被害者が増えています。

SNS詐欺を防ぐために

- 知らない人からの連絡には注意:
友達申請やメッセージに安易に応じない。
- 個人情報を安易に教えない:
住所、電話番号、銀行口座番号などの個人情報、信頼できる人にしか教えない。
- 無料、高額報酬などの言葉に惑わされない:
不安な場合は、家族や友人、消費者センターなどに相談する。
- SNSのセキュリティ設定を強化する:
パスワードを定期的に変更する、プライバシー設定を見直すなど。

SNS詐欺の手口例

- 友達申請詐欺:
知らない人から友達申請が届き、承認すると個人情報を聞き出し、高額な商品やサービスの購入を勧められたりする。
- 投資詐欺:
高い収益を約束する投資案件や、仮想通貨などの投資に誘い込み、お金を騙し取る。
- ロマンス詐欺:
恋愛感情を煽り、お金を騙し取ったり、個人情報を聞き出したりする。
- なりすまし詐欺:
芸能人や知り合いのアカウントを偽装し、金銭を要求したり、個人情報を盗み出したりする。
- 闇バイト詐欺:
高額報酬を餌に、犯罪行為への参加に誘い込む。

SNSは便利なツールですが、使い方によっては危険なものです。高齢者の皆様は特に、不審な情報には注意し、騙されないようにしましょう。もし、何かおかしいと思ったら、すぐに警察に相談して下さい。

～被害に遭わないために～

- 1.投資資金等の振込先が「**個人口座**」の場合は詐欺!
- 2.SNSだけでやりとりしている相手を信用しない!
- 3.「**必ず儲かる**」「**投資に詳しい人を紹介**」と言われたら詐欺!

編集後記

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。11月号では、賛助会員入会説明会、説明会アンケートなどをまとめました。また、SNSを利用した詐欺も増えてきています。身の回りに不可解なことがあつたら、家族や警察に相談しましょう。

次号は3月発行の予定です。