



鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さん、こんにちは。エアコンを適度を使用して、熱中症を予防しましょう！

毎年8月31日は 『野菜の日』です！ 野菜を積極的に食べましょう

1983年青果の関係組合が831(ヤサイ)の語呂合わせから、8月31日を野菜の日に制定しました。野菜はビタミン・ミネラルや食物繊維など、健康を維持するために欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進のために日本人の野菜摂取量の目標を1日350グラムとしています。令和元年度の国民健康・栄養調査結果における平均野菜摂取量は男性288.3グラム・女性273.6グラムで、あと70グラムほど足りないという結果が出ています。

野菜不足解消にはプラス一皿がポイント！！

約70グラムの野菜＝小皿一皿という目安があります。普段の食事に一皿プラスするだけで目標達成となります。少し意識をするだけで野菜が十分に摂れますので、心がけていきましょう。



《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロンなどに出向き、介護予防や福祉のお話など出前講座をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。



恋愛感情や親切心につけ込む 「国際ロマンス詐欺」に注意！

見守り

新鮮情報

SNSで知り合ったアメリカの軍医だという男性からメールをもらうようになった。退役したら伴侶を得たいと言われ心を許してしまった。お金と金塊を送るので受け取ってほしいと言われたので了承し、保険と送料で1500ドル必要だと言われ送金した。その後空港で止められたので通すためにクリアランス料が必要だと何度も言われ、200万円振り込んでしまった。(70歳代・女性)

《ひとこと助言》

- ◎インターネットで知り合った外国人と連絡を取り合ううちに送金を迫られる「国際ロマンス詐欺」に関する相談が寄せられています。面識のない人から荷物やお金等を送りたいと言われても、安易に受け取る約束をしないようにしましょう。
- ◎荷物やお金等の受け取るための手数料等を求められても、絶対に支払ってはいけません。支払ってしまうと返金を受けるのは極めて困難です。
- ◎本人が恋愛感情や親切心を利用されていると認識していない場合もあり、周囲のサポートが重要です。本人の話をよく聞き、冷静に対応しましょう。
- 不安に思ったら、送金をする前に、すぐ鈴鹿亀山消費生活センター(375-7611・消費者ホットライン188)、または地域包括支援センターにご相談ください。

ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センターまで

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー	青島・伊藤
保健師	森重
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川