



今年も残すところあと1ヶ月となりました。
寒さも厳しくなり、インフルエンザなどの感染症も流行りやすい時期です。
日頃から栄養・睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
うがいや手洗い・マスクの着用など感染対策も心がけてください。

元気歯つらつ健口講座

安全で楽しい食生活を目指し、^{こうくう}口腔体操で^か噛む力・飲み込む力を向上して
^{ごえん}誤嚥性肺炎を予防しましょう。

日時 1月24日・31日
2月7日・21日
3月7日・14日 } いずれも金曜日/全6回
午前10時～正午

場所 あいほっく 4階講習室

対象 65歳以上の方

定員 20人 (申込順)

参加費 無料

申込 12月2日から歯科医師会事務所 ☎ 546-0067
(月～金曜日の午前10時～午後4時)

昭島ふれあいほっとサロン助成金

- 居場所づくりと仲間づくりを目的にしたサロン活動を推進するため、助成金を交付。
- 現在活動している団体、これから活動する団体は、登録し交付申請を。
- 活動場所(空家、空き部屋)を提供できる方も募集。

詳しくは、社会福祉協議会へ ☎ 544-0388



まわりの方々の見守りが、高齢者の消費者トラブルを防ぎます。 気づいたらまず相談を！

悪質商法や振り込め詐欺から高齢者をまもるには、周りの見守りや声掛けが大切です。地域の高齢者や離れて暮らす親を意識し、みんなで被害から守りましょう。高齢者の方も「おかしいな？」と思ったらまず誰かに相談しましょう。

強引な代引き

- 注文した覚えがない健康食品にはご注意ください！！
- 代金引換で商品を送るといわれた。
- 身に覚えがなければきっぱりと断りましょう！



次々販売

「やさしくて親切な販売員」にご注意！

手を変え品を変え次々と契約を持ちかけます。
～布団・浄水器・住宅リフォーム～

本当に必要でしょうか？

相談先： 高齢者や家族からの相談は、



高齢者被害110番 ☎ **03-3235-3366**

ケアマネージャー、民生委員など、高齢者の身近にいる方からの通報や問合せは、

高齢消費者見守りホットライン ☎ **03-3235-1334**

ご注意ください！

最近、昭島市の近隣では、東京電力の社員などを装った詐欺・窃盗・悪質な勧誘が発生しています。

《悪質な訪問販売の手口》

- オール電化にすることで電気料金が安くなることをうたい文句に、電気給湯器やIHクッキングヒーターについて、不当に高い価格で契約を迫る。
 - 太陽光発電システムの導入にあたり、光熱費や補助金について不実な告知で勧誘する。
 - 電気料金の削減ができることをうたい文句に、節電機器や小型変圧器などを売り込みする。 等
- 東京電力や関係会社の職員は「勤務証」を携帯しておりますので、必ずご確認ください。
不審に思われた場合は、東京電力へお問合せください。

お問合せ先： 東京電力立川支社 立川地域お客さまコミュニケーショングループ

☎ **0120-995-662**