

# あかしや通信 令和元年5月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10  
Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166



## 《5月の行事予定》

日程	行事内容
5月16日(木) 9:00~11:00	高校生ふれあい看護体験
5月23日(木) 13:30~14:30	あっちこっち紙芝居(デイケア)
5月29日(水) 10:30~11:30	チャレンジデー2019
5月30日(木) 10:30~11:30	植樹会



お待ち  
ました

## 特殊詐欺にご注意を！！

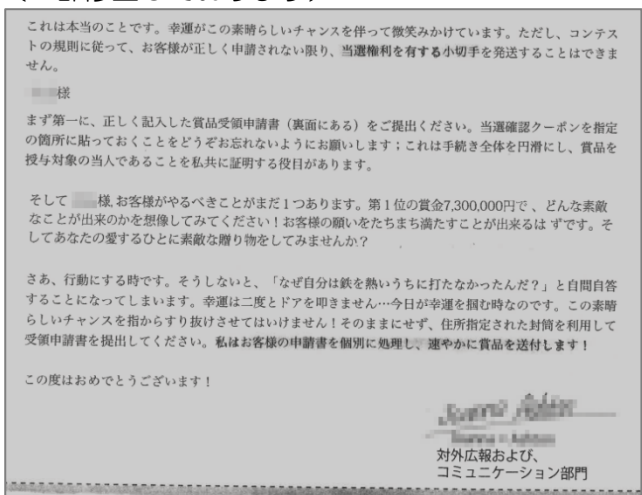
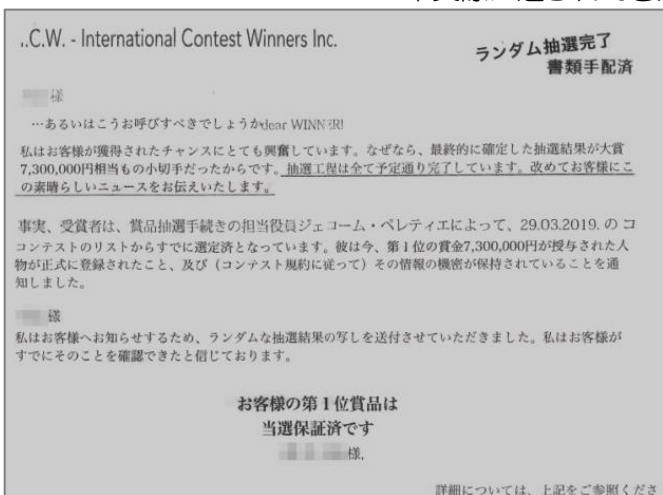
### 特殊詐欺チェックリスト

1つでもチェックがいたらサギの可能性アリ！  
すぐに家族や警察に相談をしてください！

手段	相手	相手に言われた内容
電話による詐欺	息子や孫など	<input type="checkbox"/> 風邪(又はホリーフ)で、のどの調子が悪い。
		<input type="checkbox"/> 会社のお金や書類が入ったカ/PCをなくした。
		<input type="checkbox"/> 携帯番号が変わった。(携帯をなくした、携帯が壊れた。)
		<input type="checkbox"/> 会社のお金を使って、株に失敗した。
		<input type="checkbox"/> 弁護士(又は上司の息子)が、お金を受け取りに行く。
		<input type="checkbox"/> 【警察】あなた名義の口座が凍結されている。
		<input type="checkbox"/> 【警察又は金融機関】自宅にキャッシュカードを取りに行く。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】レターパック(ゆうパック、宅配便)で現金を送って。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】電子マネーを購入して、(代行決済で支払って。)
		<input type="checkbox"/> 【会社から】名義を預けて、(【弁護士】名義貸しは違法だ。)
メールによる詐欺	ハガキやメール、パンフレットに書かれている内容	<input type="checkbox"/> 【ハガキ】「消費料金」「新商品告知」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール】「有料サイト利用料金未納」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【パンフ】「老人介護施設の入居権が当たった」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール/パンフ】「〇〇万円が当選した」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【メール/パンフ】「パチンコ必勝法」「競馬大穴情報」などと記載。
		<input type="checkbox"/> 【役所】医療費や保険金を還付する。携帯を持ってATMへ行って。

お金を要求されたら、必ずチェックして確認を！！ (←北海道警察ホームページより引用)  
北海道警察 相談電話 #9110

↓実際に送られてきた手紙(一部修正しております)



## ～リハビリこぼれ話～

夏のような暑さのGWも終わりを告げ、一気に春を駆け抜けて夏に向かっていくような陽気の中、『汗も滴るいい男』、作業療法士の江波です。

夏の噴き出る汗をかくと、のどが渇き水分補給を心がけようと思うことが多いです。しかし、今の季節のようなじんわりとした汗だと、汗をかいていることやのどの渇きに気が付かず水分補給をおろそかにしがちです。水分不足になると、脱水症やめまい、倦怠感、足の痙攣などの兆候が表れてしまいます。じんわり汗のこの季節こそしっかりと水分補給を心がけていただきたいと思います。

## GW

## ～通所リハビリ・花見バスレク～



## 『チャレンジデー2019』一緒に参加しませんか？

日時：令和1年5月29日(水) 10:30~11:00

CHALLENGE DAY

場所：介護老人保健施設あかしや 1F ホール

「チャレンジデー」とは、スポーツによる住民の健康づくり、地域の活性化を目的とした住民参加型イベントです。人口規模がほぼ同じ市町村同士が、**15分以上継続**して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率』を競い合います。

幕別町(人口26,844人)は今年、秋田県にかほ市(人口24,707人)と広島県日田広島町(人口18,777人)の3者対戦となります。2014年の初エントリー以降、6年連続6回目の参加となります。過去の対戦成績は2勝3敗となっております。あかしやの利用者様にはリハビリ体操、職員は空き缶積み上げで参戦します。ご家族の皆さんも利用者様と一緒にリハビリ体操で、「チャレンジデー2019」に参加しませんか？(幕別町以外にお住まいの方でも、あかしやのリハビリ体操参加でカウントされます。)



写真は以前のものです

写真は前々度の空き缶積みです