

生涯現役情報ステーション

2019. 4月発行
生涯現役情報
ステーション
ひだまり友遊会館
4・7・10・1月発行



かわら版第36号

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

花の香りに心弾ませる季節となりました。

「生涯現役情報ステーション」も展示も春らしい掲示物がおおくなってまいりました。

さて、会館も3/20より地下にございますヘルストロン7台の内、

6台を新規に入れ替え、皆様に新たなヘルストロンを

ご利用いただいております。



また、「生涯現役情報ステーション」に血圧計を常設しました。

こちらも皆様の健康管理にお役立ていただければと思っております。



このように、新年度も新たな試みも取り入れて行く予定でありますので

一度会館にお越しいただき、「生涯現役情報ステーション」を

覗いていただければ幸いです。

ひだまり友遊会館 館長 田村 弘

生涯現役情報ステーションから

新元号、新学期、新一年生、新社会人、新年度、気分も新たに何か始めませんか。手始めに地図を片手に街歩きなどができしょう。桜も満開です。

生涯現役情報ステーションでは、地図を特集しています。

花 桜やハナミズキなど並木の案内

銘木 100 選

崖 国分寺外線発見マップ

せたがや文化マップ

風景マップ 地域風景資産地図

歩いて出会う世田谷24の物語

おいしい地図 せたがや土産

あるきぬた

公園の案内

健康器具のマップ

地区計画や防災地図

みんくるガイド

是非是非おいでください。お待ちしております。



ふれあいポリスの佐伯さんに聞きました。

クイズです！ 次の数字は何でしょう？

世田谷区内 304件 約8億4800万円

世田谷署管内 54件 約1億7300万円

北沢署管内 79件 約1億2500万円

玉川警察管内 77件 約3億1400万円

成城警察管内 94件 約2億3600万円

東京都内全体 3913件 約67億6000万円

数字は2018年特殊詐欺の件数と被害金額です。特殊詐欺とは「オレオレ詐欺」「架空請求」「還付金詐欺」「手交型詐欺」などの総称です。

●「オレオレ詐欺」

息子や孫をかたりお金を要求するものです。「すぐお金が必要だ」とか、「家にお金ある」と電話があつて自分はいけないからと他人が取りに来ます。

●「架空請求詐欺」

使った覚えもないのに未納があるような請求があります。これは実際に届いた詐欺のハガキの抜粋です。メールもあります。

総合消費料金未納分訴訟最終通知書
管理番号(サ)115
この度、貴方の未納されました総合消費料金について契約会社及び、運営会社から、訴状申し入れされたことを本状にて報告いたします。
～中略～
民事訴訟及び裁判取り下等のご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。
尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。
取り下げ最終期日 平成30年11月21日
民事訴訟管理センター
東京都千代田区霞が関×××…
消費者相談窓口 03-●●●●-●●●●
受付時間 9:00～18:00(日、祝日を除く)

●「還付金詐欺」

区役所を名乗り「医療費・保険料の払い戻しがありますが「青い封書」が届いていませんか？期限切れですが、今日手続きをしましょう。相手は銀行です」と言ってATMに誘い振り込みをさせます。

●「手交型詐欺」

新しい手口です。あなたのカードが詐欺にあつています。銀行員が来てしばらくカードは使わないようになど言ってカードを封筒にしまします。この時封印に印鑑をと言つて取りに行かせます。犯人はこの時カードを別のものとすり替え暗証番号を聞き引き出しをします。すべてキャッシュカードを手に入れるためです。役所や銀行員がカードを調べることはありません。還付金は現金での返金はありません。

●キャッシュカードはありません。

●ATMに行く前に本人に確認する。

●取りに行くと言つたら本人以外には渡さない。

金融機関やコンビニのATMなどに声掛けや注意をするよう協力を求めています。また警察官が直接出向くこともあります。

おかしいと感じたら警察に相談してください

警視庁世田谷警察署 犯罪抑止事務局

TEL 03-3418-0110(内線2162)

警視庁 安全を守る2刀流

事件、事故 助けてその時110番

悩み、心配 警察相談ダイヤル #9110

ご利用ください

●その他のだまし

不用品買取や家屋点検を無料でします。などはっきり言うこと

●必要ありません。●いりません。●ありません。

佐伯さんのアドバイスを守って被害防止にご協力ください。佐伯さんありがとうございました。



藤原、石川が聞きました。 於ひだまり友遊会館

参加して楽しい団体、グループの紹介

シニアが10年～40年、継続して通ってしまう
健康体操クラブ……どうして？

ある日、回覧板に「60歳以上の方の体操クラブ」があります。ご一緒にいかがですか？との記事があり、ヘー 若者じゃなくて？と興味がわき見学に。うわあ、夜の7時から8時30分までという時間帯に30人位のシニアの方々が、同年配の指導者のもとやっています。ストレッチは自分で曲がるころまでそれぞれに。ほとんどの人がゆるやかな笑顔で、頑張っているーす！と力んでいない。最後はネットを張ってバレーボールだ。ルールは何でもあり。手で受けるのが間に合わず、とっさに足で蹴り返すのも、笑いの内にももちろんOKであった。愉快愉快。家にはこんな人と笑いあうことは無いわけで、おなじ時間をすごすとしたらこちらのほうがずっと楽しい。周に一度というのも程良い。いつの間にか10年20年30年となり、……………世田谷区健康体操連盟から永年努力賞の表彰を受けることになっていく。加入して少しずつ何かが変わった。スーパーマーケットで、駅に向かう途中で、アラ、こんにちとは挨拶を交わす知り合いが増えた。今まで地元で向こう三軒両隣の人以外親しく立ち話をする人なんていなかった。70代80代のお知り合いもいなかった。サバサバした彼女たちから歳をとる楽しさを知った。そしてなにより健康であってこそ、歩いてこそ毎日であると実感した。ストレッチは気持ちが良い。手足が、身体中がうーんと伸びて気持ちも伸びる。区内に70ヶ所もあるのだから近くのクラブをのぞいてみたら？

世田谷区健康体操連盟の実施会場一覧で自分に合ったクラブをさがしましょう。

6月9日(日)、大蔵総合運動場体育館でトリムの集いが開催されます。



「老人給食協力会ふきのとう」

お弁当の調理・配達ボランティア、大募集！

食事作りが負担になったご高齢の世帯に、地域のボランティアによる手作りのお弁当をお届けしています。ほっとする家庭の味と、配達時のちょっとした会話で利用者の見守りも兼ねたこの活動は30年以上続いています。

現在、40代～80代の方たちが元気に活躍されています。老若男女どなたでも参加できます！週1回からでも大丈夫。ぜひ一度見学にいらしてみませんか？昼食は作ったお弁当をみんなで一緒に食べます♪

●日時

活動日(月)～(金) 【調理】8:00～13:30頃
【配達】10:30～13:30頃

●場所

世田谷区鎌田 3-13-1 「食事サービスサポートセンターだんらん」第2調理室

●交通

バス：成城学園前駅⇔二子玉川行「砧南中学校前」下車1分

●条件

【調理】初心者でも大丈夫、出来る事からお教えます
【配達】自動車普通免許、人と接するのが好きな方

●連絡先 ☎03-3706-2545 / FAX 03-5426-3625

HP:<http://fukinotoh.mow.jp/>



～ひだまり友遊会館のご案内～

◆にいなな会の映画サロン◆

- 4月12日(金)『沈黙(篠田監督)』
 4月26日(金)『トップガン』
 5月10日(金)『アルゴ』
 5月24日(金)『武士の献立』
 6月14日(金)『この首一万両』
 6月28日(金)『赤い河』

時間 13:00 から 参加費 300 円(お茶 お菓子付)

◆美術を楽しむ講座◆

講師:谷岡 清 共催:にいなな会

第10部 浮世絵の巨匠～江戸の美を極めた男たち～

その成立と華麗なる展開

第4回 4月22日(月)

突然出現、役者絵の謎～東洲斎写楽～

一年足らずで約150点もの役者絵を発表、江戸っ子の度肝を抜いた写楽は、その個性表現で世界の注目を集めたが、正確な正体は今も不明、そのナゾにせまる

第5回 5月27日(月)

世界を驚かせた風景画～葛飾北斎～

この1000年で世界の最もすぐれた 100 人の中に唯一日本人で選ばれた北斎！その正確にして機知に富んだ描写力は、全ての画家を魅了。

第6回 6月24日(月)

庶民が憧れた日本風景～歌川広重～

平和が続いた江戸時代は旅行の大ブーム！火をつけたのはこの男広重。東海道をはじめ、日本中の名所・旧跡を見事に絵画化。

定員:60名(先着順) お好きな回に自由に参加できます。

時間:13:30から 参加費 300 円

◆ひだまり歴史講座◆

講師:伊藤 寿 共催:にいなな会

第二部 ヨーロッパの魅力探訪② 全10回

第1回 4月20日(土)

ヨーロッパ文化の源流①ギリシャ神話

第2回 5月18日(土)

ヨーロッパ文化の源流②キリスト教

第3回 6月15日(土)

海洋国家ヴェネチアの誕生と発展

時間 13:30～15:30 参加費 300 円

◆ひだまり日曜ファミリーデー◆

私季らいぶ～世田谷のひだまりの中で#5～春・Alone

日時:4月21日(日)14:00～開場 14:30～開演

出演:後藤雄一郎 (Violin)

参加費:300円(小学生以下無料)

定員:80名(先着順)



◆歌声 in ひだまり◆

新緑♪～若葉のころ～

日時:5月9日(木)10:30～12:00

歌声リーダー:小川圭一 伴奏:片岡壺江

参加費:200円

今後の予定:

8/8(木)・11/7(木)・2/6(木)



◆世田谷区シルバー人材センターだより◆

会員さん募集中！入会して仕事をしてみませんか？

60歳以上で区内在住の方ならどなたでも入会できます。

女性の方大歓迎！年会費¥1000

仕事は区立駐輪場管理、学童の通学路見守り、植木剪定、除草、家事援助、公園清掃など地域貢献の仕事です。

囲碁や俳句、カラオケ、ゴルフなどの同好会もあり、

仲間もできますよ！（詳細はHPやPRグッズで）

入会説明会は毎月開催しています。（要予約）

4月～6月の入会説明会の予定

・4/1(月)9:30～宮坂区民センター2階

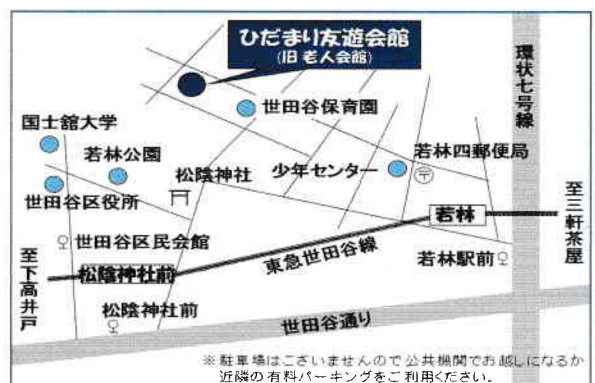
・5/7(火)9:30～宮坂区民センター2階

・6/5(水)9:30～宮坂区民センター2階

連絡先:公益社団法人世田谷区シルバー人材センター

(本部)世田谷区宮坂1-24-6 TEL:03-3426-9211

(支部)世田谷区粕谷1-7-34 TEL:03-5316-1371



ひだまり友遊会館 世田谷区若林 4-37-8

TEL:03-3419-2341 FAX:03-3413-9444