

回 覧

ほやねっと社便り

(福井社包括支援センター)

令和7年月11月号

SALT REDUCTION CLASS

減塩教室

～1日たった2gの工夫であなたの未来が変わる～



10月30日、回覧を通じて参加者を募集し、「減塩教室」を開催しました。

はじめに、社地区の健康課題である「高血圧」について共有し、地域独自で行ったアンケート結果を報告しました。

その後、ヤクルトによる無料講座「減塩のすすめ」と、血圧を下げるためのマツゲンエンサンバ体操を実施しました。

今回の教室では、これまで介護予防教室に参加されなかった新しい方々にもご参加いただくことができ、地域の健康づくりの輪がさらに広がりました。





詐欺、急増中



～気を付けよう！守ろう！福井の消費生活～



福井県で過去最悪のペース！

すでに

1億8千万ものお金が
奪われています!!



○最も多い手口に注意！

- ・「〇〇警察署の警察官」「〇〇銀行」などを名乗り、「あなたのカードが不正利用されている」「古いカードを交換する必要がある」などと電話してきます。
- ・家にきた人物にキャッシュカードや暗証番号を**絶対に**渡さないでください。
- ・暗証番号を聞き出す電話はすべて詐欺です。



ほやねっと社では認知症以外においても様々な相談に応じております。

- ・デイサービスやヘルパー等の介護保険サービス
- ・高齢者世帯や一人暮らし世帯が利用できるサービス
- ・「いきいき百歳体操」などの介護予防教室
- ・健康に関する相談
- ・消費者被害や成年後見制度、虐待に関する相談



福井市福1-1710
(福町郵便局東)

電話 36-1246
まずはお電話を！

営業時間
月～金 8:30～17:30
土・日 8:30～12:30

※閉所時間外でも受け付けますので、電話でご連絡ください。

ほやねっと社 (福井社包括支援センター)

電話 : 0776-36-1246 FAX : 0776-36-0156

メール : yashirohoukatu@asamutuen.jp ホームページはこちら➡

