

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5月号



介護予防教室

## ほやしる歩き

Hoyashiro Wellness Walk



今年度もスタートしました「ほやし歩き」。気軽に体を動かしながら、健康づくりと仲間づくりを楽しみませんか？  
ちょっと歩くだけで、体も心も元気になります。  
みんな楽しく歩きましょう。ご参加をお待ちしています。



### ご案内

日時：毎週木曜日 15時～16時  
対象者：社地区在住の65歳以上の方  
医師に運動の制限をされていない方  
集合場所：福井県営体育館前  
参加費：無料  
申込：不要



### トピック

ほやしる歩きは、健康寿命を延ばすことを目的としています。「セルフケア」と「継続」を合言葉と一緒に取り組んでみませんか？

# 5月は「消費者月間」

～だまされないで！大切なお金と心～

「消費者月間」は、毎年5月に、消費者を守るための全国的な取り組みが行われる月です。私たちが普段している「買い物」「契約」「サービスの利用」これらすべてに「安心・安全」が必要です。しかし近年では「詐欺まがいの勧誘」「高額な訪問販売」「ネット通販でのトラブル」など悪質なトラブルに巻き込まれる人が後を絶ちません。特に高齢者が狙われやすい「キャッシュカード詐欺」や「還付金詐欺」は、福井県内でも多く発生しています。

## ●わたしたちにできることはなにか？

- ・「変な電話があったよ」と身近な人と話し合う。
- ・契約やお金の話は。すぐに決めず、誰かに相談する。
- ・「大丈夫かな？」と思ったら、消費者生活センター等に電話する。

## 「知ること」「気づくこと」「話すこと」

それが1番の防犯になります。

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

※開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](mailto:yashirohoukatu@asamutuen.jp) ホームページはこちら➔

