



# 2月号 下京シルバーだより

NO.47改

2022年1月吉日  
下京区シルバークラブ  
連合会



単身や高齢者をターゲットにコロナ禍の不安に乗じた特殊詐欺が多発しているらしいです。と言うと、必ず、私は頭はしっかりしていて大丈夫、そんなに耄碌していないという方がいます。でも、本当にそうでしょうか？ 京都府大が監修した「だまされやすさを調べよう」を紹介します。

A:詐欺に遭わない自信がある B:知らない人の話は聞かないようにしている C:電話が鳴ったらすぐにでる  
⇒A・C / ほとんど当てはまる3点 大体当てはまる2点 少し当てはまる1点 当てはまらない0点 B / ほとんど当てはまる0点 大体当てはまる1点 少し当てはまる2点

当てはまらない3点 **6点以上**の方は要注意（騙されやすいそうです）

すぐに話に乗らないで、家族や警察に相談しましょう。もちろん、  
キャッシュカードや通帳は絶対に渡してはだめですよ。 (Y.Tomita)



特殊詐欺被害の80%は電話がきっかけ・・・特殊詐欺被害防止の通話録音装置を無料で貸し出しています。最寄りの警察署にお問い合わせください。

(シルバー健康法・・・命を脅かすヒートショックに気を付けましょう E.Yanagihara )

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れる事です。突然死の原因となる場合もあるので、冬は特に注意が必要です。冬は暖房を使用し、部屋と部屋の間で温度差ができるため、体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり締めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。



高血圧などの持病を抱える人は要注意。浴室やトイレと言った気温が低い部屋は暖房器具を設置するようにしましょう。又水分をしっかりと摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

## (12月-1月活動報告)

- 12月3日(金) 市老連『ボウリング大会』MKボウル上賀茂…参加：28名/京都市：230名
- 12月4日(土) 下京区歩こう会『北野天満宮近辺散策』…参加：142名
- 12月9日(木) 市老連『高野川から鴨川ウォーキング』…参加：47名/京都市524名
- 1月8日(土) 下京区歩こう会『平安神宮初詣コース』  
…参加：164名

## (1月-2月活動予定)

※コロナ感染拡大で中止また変更になる場合があります。

- 1月20日(木) 市老連『丸太町から鴨川ウォーキング』  
(集合時間:場所) 9:45 丸太町橋西詰南側公園
- 1月28日(金) 29日(土)『~~下京シルバー~~作品展』下京総合福祉センター <<中止>>
- 2月 4日(金) ~~下京区歩こう会~~『吉田神社節分コース』(集合場所) 平安神宮前歩行者道 <<中止>>
- 2月21日(月) 市老連『冬の大原野ウォーキング』(集合時間:場所) 9:45 小畑川中央公園
- 2月26日(土) 27日(日)市老連『すこやかクラブ京都作品展』みやこめっせ 地下1階



<<2月 水曜日グラウンドゴルフ練習日>> 元菊浜(小)、元安寧(小)、下京中成徳学舎、元淳風(小)

※コロナ感染拡大防止のため 1/19(水)~2月末 まで中止になりました。

【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744