



# 知って得する



2020年8月号

Vol. 132

ぶんか高齢者

みまもり相談室広報誌

## ぶんかみまもりだよ



### ちょっと待って! その電話は詐欺ですよ



**\*警察や区役所の職員を名乗る不審な電話が増えています\***

「あなたのカードが使われている」等と言って、自宅を訪問して通帳やキャッシュカードをだまし取る手口です。

### 対策!!

- \* 常に留守番電話を設定しておく
- \* 電話にはすぐ出ず、知り合いならこちらからかけ直す
- \* ナンバーディスプレイ等を利用し、相手が分からない時は出ない



キャッシュカードの暗証番号は教えない!



通帳は渡さない!

### \*\* 自動通話録音機 \*\*

電話機に接続すると自動で警告メッセージを流して通話内容を録音します。

「自動通話録音機」を区内在住の65歳以上の方に無料で貸し出しています。詳細は下記にお問合せ下さい。

墨田区安全支援課安全支援係 TEL ; 03-5608-6199

向島警察署 TEL ; 03-3616-0110

(内線 ; 犯罪抑止担当 2162、2163)



ぶんか  
【墨田区委託事業】

### ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花 1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511 (相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時

担当 青嶋 美千代  
高橋 智代  
西山 洋子



担当地域: 文花・立花



# お祝い金を贈呈します（数え年米寿・喜寿）

（墨田区長寿者祝金贈呈事業）

訪問期間：9月4日（金）～9月30日（水）

墨田区では、米寿と喜寿の方に、お祝い金を贈呈しております。  
お祝い金は、墨田区高齢者相談員（墨田区民生委員・児童委員）がご自宅にお届けします。  
※墨田区高齢者相談員不在地区は、区役所職員がご自宅にお届けします。

**米寿**（10,000円）

昭和8年1月1日～昭和8年12月31日生まれの方（数え88歳）

**喜寿**（5,000円）

昭和19年1月1日～昭和19年12月31日生まれの方（数え77歳）

☆喜寿対象者の方には、事前に「ふれあい訪問のお知らせ」と「ふれあい訪問票」を郵送します。詳しくは、同封の「ふれあい訪問のお知らせ」をご覧ください。

《お問合せ》	お祝い金について	高齢者福祉課支援係	03-5608-6168
	ふれあい訪問について	高齢者福祉課地域支援係	03-5608-6170

## “簡単・栄養アップ” クッキング② 豆腐のふわふわサラダ

簡単にできて、ひと手間加えるだけで栄養アップ。そんなレシピをご紹介します。

【材料】※2人前

絹豆腐 半丁 レタス 3枚  
きゅうり 1/4本 トマト 1/2個  
和風ドレッシング（お好みで）

【作り方】

- ①レタス・きゅうりを千切り。
- ②トマトはさいの目切り。
- ③切った野菜をボールに移し、豆腐を入れてかき混ぜる。
- ④お皿に盛りつけて完成。  
※ドレッシングはお好みで。



【栄養量】

エネルギー 58kcal  
たんぱく質 4.5g  
脂質 2.4g  
食塩相当量 0.4g  
※ドレッシング量含む

豆腐と混ぜることにより、  
飲み込む力が弱くなった方  
でもおいしく食べられます。  
豆腐でタンパク質アップ！

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

※次回は10月号です。

特別定額給付金の申請はお済みですか？

申請締切日は令和2年8月31日（月）【必着】です。

申請手続きについてわからないことがありましたら、墨田区 特別定額給付金 専用ダイヤル  
電話 03-6738-9203（受付時間 8:30～17:00 土・日・祝日を除く）にお問い合わせください。