



# 代沢あんすこ



第1号

## eスポーツ健康講座を開催しました!

### ～eスポーツとは～

ゲーム機を用いて勝敗を競い合うスポーツです。  
地域交流、認知症予防、健康増進等の効果が期待されます。

### ～代沢あんしんすこやかセンターでは～

ゲーム機器を使用してeスポーツを行うことで、他者交流、認知症  
予防、運動機会の創出を目指します。



### ボウリング

ゲームですがかなりの運動  
量で、「汗をかいたわ～」  
「いい運動になった」との  
声が聞かれました!



### 素敵なフォーム

ボウリングが流行し  
た世代の皆様! 素晴  
らしいフォームで投  
球されていました!



### チーム戦!

4人対4人のチーム  
戦を行いました。  
チームで応援し合い、  
盛り上がりました!

代沢あんしんすこやかセンターでは、今後もゲーム機  
器を使用したeスポーツの講座を開催予定です!  
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください♪



裏面もご覧ください

# 高齢者を狙った悪質商法・詐欺に注意してください！

「かたり商法」  
公的機関の名をかたり、「設置することが義務になりました」などと言ってくる業者には注意してください！



「ニセ電話詐欺」

子どもや孫をよそおって、電話で困っている状況を訴えます。冷静に対処しましょう。

「点検商法」  
社会や環境の変化に合わせて修理や工事などを持ちかける業者には注意が必要です。

## なぜ高齢者が狙われやすいのでしょうか？

### ① 自宅に一人でいることが多い。

高齢者のみの世帯が増加しており誰にも相談できず被害にあう人が多いと考えられます。

### ② 様々な不安を抱えている方が多い。

悪質業者はそういった不安に付け込んでくるのです。

健康上の不安

経済的な不安

孤独による不安

### ③ 「事を荒立てたくない」という気持ちがある。

だまされたとわかっていても「周囲に迷惑をかけたくない」などの思いから相談できないケースが多いので、狙われやすくなります。

## 被害防止のためのpoint！

その場で判断せず、あんしんすこやかセンター、家族や地域の方、消費生活センターなどに相談してください！

### ☆消費者被害に関するご相談先☆

- 警察専用相談電話 **#9110** ※緊急の場合は **#110**
- 世田谷区消費生活センター 高齢者(65歳以上)専用電話 **03-5486-6501**

あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間  
午前8時30分～午後5時  
(日曜・祝日・12/29～1/3を除く)



発行：代沢あんしんすこやかセンター  
(地域包括支援センター)

住所：代沢5-1-15

代沢まちづくりセンター内

03-5432-0533



ホームページ  
やっています！



代沢あんすこ

検索