

# 福祉委員

No.82  
令和6年  
1月号

# だより

上宇部地区福祉委員会です。  
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。  
事務局：上宇部ふれあいセンター-21-1473



宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うへっほくん」

福祉委員

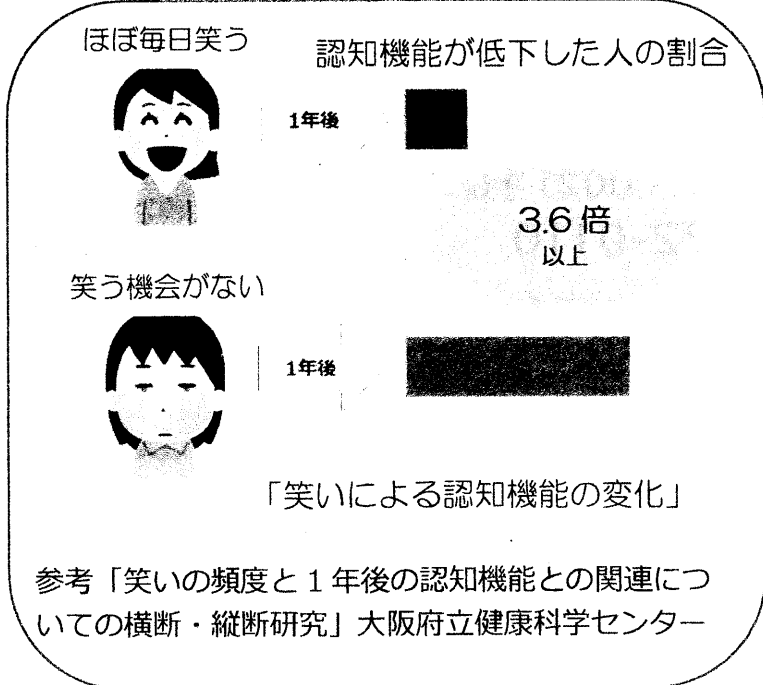
## 健康

## 笑う門には福来るは本当だった！？

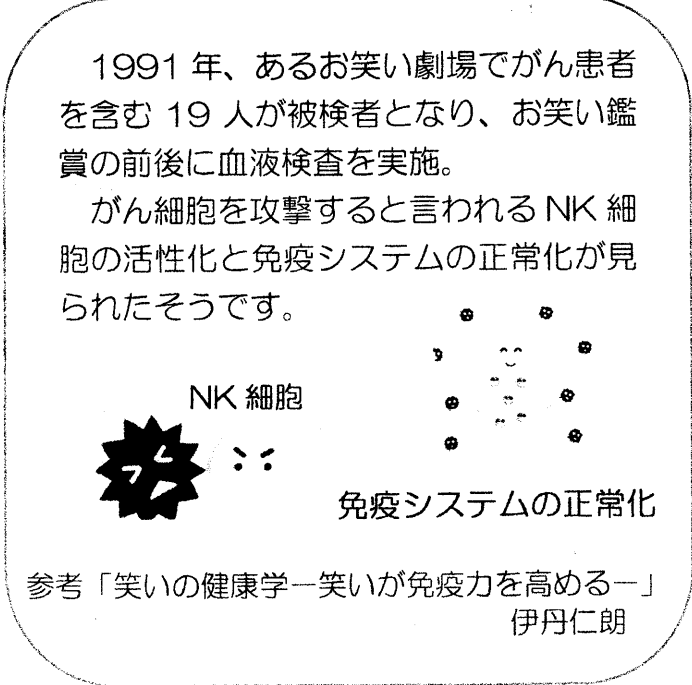
いよいよ、新しい年が始まりました。皆さんは、今年はどうな一年にしたいですか？  
できれば、笑って過ごせる年にしたいですね。  
さて、今回は「笑い」が健康に良い効果をもたらすというお話です。

### 【笑いが健康にもたらす効果】

#### 笑いと認知機能の関係



#### 笑いと免疫機能の関係



その他、高血圧、心筋梗塞・脳梗塞の予防、血糖値の上昇を抑制する働きがあるそうです。

【笑いと健康づくり】日頃の健康習慣に笑いをプラスして、さらに健康アップ

運動習慣

1日30分以上を週2回

+

栄養  
バランス

たんぱく質とカルシウムをしっかり

+

睡眠

質の良い睡眠を

+

つくり笑いにも効果あり

# 情報

## キャッシュカードや通帳を 他人に渡さないで！

令和5年11月21日、下関市居住のAさん(80代、女性)方の固定電話に、警察官を名乗る男から

- ●●病院でAさん名義のクレジットカードが不正利用されている。
- 防犯カメラに犯人の女が映っていて、警察が追いかけている。
- 口座からお金が引き出されないように、口座を止めないといけない。
- 口座を止めるには、キャッシュカードが必要になる。
- 警察官がキャッシュカードを取りに行くので、キャッシュカードを玄関先に置いてほしい。

と電話があり、その話を信用したAさんは、キャッシュカード3枚を玄関先に置き、約30分後に確認したところ、キャッシュカードがなくなっており、同キャッシュカード3枚をだまし取られました。

### 被害に遭わないために

- ★ 警察官や金融機関職員が、自宅を訪問して、通帳やキャッシュカードを回収することは、絶対にない！
- ★ NTTのナンバーディスプレイ、ナンバーリクエスト等のサービスを活用して、不審な電話に出ない！
- ★ 暗証番号を他人に教えない！



【問い合わせ】 宇部警察署 〒755-0021 宇部市常藤町 3-1  
電話 0836-22-0110

### 脳トレおまけ

○の中に「+」「-」をいれて式を完成させましょう

「人を支える人、支える人」  
介護レク広場  
Kaigo-recreation-hiroba

①  $4 \bigcirc 5 = 9$

④  $9 \bigcirc 5 \bigcirc 2 = 6$

②  $5 \bigcirc 4 = 1$

⑤  $2 \bigcirc 6 \bigcirc 2 = 10$

③  $3 \bigcirc 3 \bigcirc 2 = 8$

⑥  $1 \bigcirc 1 \bigcirc 5 = 5$

① +    ② -    ③ ++    ④ -+    ⑤ ++    ⑥ --