

つながり

令和7年 10月号 第80号

発行責任者
センター長：森根
編集者：玉栄
沖縄市高原1-1-38
☎ 098-923-0553

詐欺に注意！

不審な請求は無視、直ぐに相談

こんな詐欺があります

特殊詐欺・SNS型投資詐欺・

SNS型ロマンス詐欺

+〇〇-〇〇〇〇と番号の初めに+とある

電話は受話しない

身に覚えのない宅配便は受け取らず最寄りの交番や消費生活センターへ相談

不安を感じたらまずは相談

電話番号

警察相談窓口☎ #9110

消費者ホットライン☎ 188



特殊詐欺被害防止セミナー

9月18日 高原自治会にて特殊詐欺についての講座が開催されました。

沖縄署生活安全課の方が講師をされ詐欺の種類やその対応策等を説明され詐欺の多様化に驚きを覚えたセミナーでした。

骨密度
どのくらいかなあ

認知症予防講座開催



9月9日泡瀬自治会にて明治安田生命の
講師平良さんによる認知症の種類や
症状についてのお話また予防法に
ついての講座が開催されました。



去る9月22日～26日まで
沖縄市役所1階市民ホールにて
認知症月間啓発パネル展が
開催されました。



10月のきづきカフェ

場所:福祉文化プラザ2階
日程:毎月第2金曜(10月10日)
時間:午後2時～3時半
内容:がんじゅう体操・歌
室内ゲーム・ゆんたくタイム



介護予防コーナー

こちらのコーナーでは、介護予防の為に情報をお伝えしていきます！
今回のテーマは食!!

「電子レンジで作る！ブロッコリーのやわらか温サラダ！」

抗酸化作用の強いブロッコリー+体にいいオリーブオイルを加えて
美味しく召し上がってください！

【作り方】

ポイント

- ・包丁は最低限
- ・火を使わずレンジだけ
- ・噛みやすく塩分控えめ
- ・洗い物も少ない

1.冷凍ブロッコリーを耐熱皿にのせて、電
子レンジ600wで2～3分加熱

2.味付け

温かいうちに、オリーブオイルと塩をか
けて軽く混ぜる。黒コショウやレモン汁で
アクセントをつけてもいい。

【食べ方のアドバイス】

- ・噛む力が弱い方はさらに柔らかく加熱調
整可能
- ・「もう少しボリュームが欲しい」「たんぱ
く質も摂りたい」という場合は、ゆで卵・
豆腐などを追加するのもオススメ！



沖縄市地域包括支援センター東部南

☎098-923-0553

地域包括支援センターは
65歳以上の方の総合相談窓口です
お気軽にご相談ください

