

敵心理のプロ!!

はテクニックの

出るな!
開けるな!
関わるな!



「フット・イン・ザ・ドア」という言葉をご存知ですか?

セールスマンがドアに足を挟むことが由来の言葉で、「人は小さな要求を一度受け入れると、次の要求を拒否しにくくなる」という気持ちを利用した心理テクニックのことです。

詐欺師は心理操作に長けており、あらゆる心理テクニックを駆使するプロ集団です。

普段は用心深い人ほど、その用心深さに付け込んで、詐欺のターゲットとして狙ってきます。

当センターにも、石川町や久保山町、丸山町など、詐欺被害と思われるご相談が寄せられています。

例えばこんなエピソード

電話で「健康食品の無料サンプルをお送ります」と言われ、住所を教えた。

後日、同じ業者から電話があり、専門用語を駆使した商品説明をされたので、「はいはい」と返事をしていると、いつの間にか定期購入の契約を結んでしまっていた。



弁護士を名乗る人物から、「未払いの訴訟があり、すぐに対応しないと財産が差し押さえられる」との電話があった。怪しいと思い、電話の相手に法律について質問をしたところ、相手が流暢に答えられたので信頼した。その場で罰金を支払ったが、後日調べたところ、訴訟自体が存在していなかった。

相手は心理テクニックのプロです。

「電話に出ない、ドアを開けない、関与しない」が最も効果的な対応方法です。

万が一、巻き込まれてしまった時は、落ち着いて、**警察(110番)**または**八王子市消費生活センター(042-631-5455 もしくは 188)**に相談しましょう!

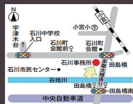
募集しています!

高齢者・認知症の方への、ちょっとしたボランティアをしてくださる方を募集しております!

ちょっとしたどんなことかな? 私でもできるかな? などなど。

是非お気軽にお問合せください!

[お問合せ先] 042-631-0071



八王子市石川町481番地 石川事務所内

042-631-0071

9:00~17:30 開所
日曜・祭日・年末年始休み



通信

とこてく

八王子市から委託を受けた、65歳以上の方向けの総合相談窓口です!

高齢者あんしん相談センター石川

令和6年
10月号

秋運動

訪問看護ステーション
ひばりサテライト小宮
理学療法士の中村さん
に、伺いました。



今年の夏は酷暑に雷雨。外出できない日々が続き、運動不足を感じられた方も多いのではないでしょうか? 秋を迎え、散歩や買い物など外に出て歩くのに良い季節になりました。そこで今回は、理学療法士の中村さんに「歩く前に準備しておきたいおススメの体操」について、お話を伺いました。

腕をあげて
背中を伸ばす

WORK 1

それぞれ 30秒くらい
伸ばしましょう!

肘の辺りを
もって肩を
伸ばす

WORK 2

膝を抱えて
太もも裏を
伸ばす

WORK 3

さあ、歩こう!
外に出かけよう!

太ももの前を
伸ばす

WORK 4

アキレス腱を
伸ばす

WORK 5

歩く前に簡単にできる準備体操のご紹介です。
体操は、からだの動きが良くなりケガの予防になります。お勧めです!
歩くことで健康を維持しましょう。歩く速さは、うっすらと汗ばみ、息がはずむ程度が最適です。

秋からはじめよう！

中高年の方向けの、地域の体操教室をご紹介します。

★の数で難易度です。

星の数が多いほど、難易度が高めの教室です。

運動の秋！一緒に初めてみませんか？



石川市民センター

◆サークル・タンポポ ★★

日時：毎週水曜日 10:00～11:30

費用：月1500円

スクエアステップ体操。体操&脳トレ

◆ねむの木 ★

日時：第2・4火曜日 10:00～11:00

費用：年2回1000円

椅子を使った体操

◆シニア体操クラブ ★

日時：毎週水曜日 10:00～11:00

費用：1回300円

床に座ってストレッチ。ピンピンコロリ体操。

◆やよい会(自衛衛) ★★

日時：第1・2・4水曜日 10:00～11:30

費用：年会費3000円・1回500円

床に座って行います。椅子使用可。

◆パール(自衛衛) ★★

日時：毎週金曜日 13:30～15:00

費用：年会費3000円・月2500円

床に座って行います。椅子使用可。

小宮公園

◆青空体操 ★★

日時：毎月第2水曜日 10:00～11:30

費用：無料

屋外で理学療法士による椅子を使った体操。

体操後は園内をパークランジャートと散歩。

前大谷会館

◆げんきクラブ大谷 R7年1月～開始！

日時：毎月第2水曜日 10:00～11:00

費用：無料

椅子を使った体操。

宇津木台町会会館

◆きらく会 すこやか体操 ★

日時：第2・4水曜日 10:00～11:00

費用：年2400円(シニアクラブ会費として)

椅子を使った体操。

パークヒル宇津木台第2団地集会所

◆パークヒル体操(自衛衛) ★★

日時：毎週火曜日 10:00～11:30

費用：年会費3000円・1回500円

床に座って体操。椅子使用可。

小宮会館

◆小宮なごみ会 ★

日時：毎週水曜日 10:00～11:00

費用：1回200円

床に座ってストレッチ、ピンピンコロリ体操。

高倉町稲荷神社社務所

◆優遊クラブ ★

日時：第2・4月曜日 13:30～14:30

費用：3カ月1000円

椅子を使った体操。

都営高倉団地集会所

◆T・いちご ★

日時：月2回木曜日 14:00～15:00

費用：無料

椅子を使った体操。

◆おたすけあいたいSOFT ★★

日時：毎週金曜日 10:00～10:45

費用：無料

スローオンラインフィットネス。椅子使用。



石川事務所 2階 はちまるサポート石川交流スペース

◆らくらく体操 ★

日時：第1・3金曜日 10:00～11:00

費用：1回500円

椅子に座って行います。

◆金曜会 ★

日時：第2・4金曜日 10:00～11:00

費用：1回500円

椅子に座って行います。



詳細は長塚まで
お問合せください！

TEL:042-631-0071

