



## 400ml 献血にご協力ください！！

毎日約 600 人分の輸血用血液が必要です 南片江校区献血推進協力会

【実施日】 10月18日(水)

【受付時間】 9:30~12:30、13:30~15:30

【場所】 南片江公民館

◆400ml 献血にご協力いただける方

・年齢：男性17~69歳/女性18~69歳

《65歳以上の方は、60~65歳の間に献血経験ある方に限ります》

・体重：男女ともに50kg以上

※初めて献血される方は本人確認書類をご持参ください

運転免許証、健康保険証等の提示をお願いします

※薬を服用されている方は「お薬」や「お薬手帳」をご持参ください

★上記以外にも、条件等がございますので、詳しくは回覧をご覧ください



## 南片江健康講座 ~今日からはじめるフレイル予防~



主催：リサイクル・健康づくり推進委員会・南片江公民館

城南区保健福祉センター地域保健福祉課

■講師 健康運動指導士 斎藤郁磨先生

最近身体が疲れやすい、歩くのが遅くなった、筋力が落ちた…心あたりはありませんか？当てはまった方は、要介護状態になる危険性がある「フレイル、」かもしれません。フレイル予防のポイントを学び、人生100年時代に備えましょう！！

【日時】 ①11月7日(火) 10:00~11:30

②12月5日(火) 10:00~11:30

※①、②ともに、フレイル予防のための運動や脳トレを行います

※全日程参加可能な方が望ましいですが、ご都合がつかない場合はご相談ください。こうつうろう

【場所】 南片江公民館

【定員】 先着25名(要予約)

【申込方法】 南片江公民館 TEL:092-862-2453

【申込期間】 10/3(火)~10/31(火)



●当日は運動ができる服装・室内靴・タオル・飲み物をお持ちください。

●開始前に体調確認を行います。体調不良時は参加できません。

【問い合わせ先】城南区地域保健福祉課 TEL:092-833-4113 担当:中村



## “人権尊重推進協議会 講演会”

■講師 馬場周一郎さん(元西日本新聞総理官邸担当記者)

【テーマ:人権と介護】

《日時》 11月3日(金曜日) 10:00~12:00

《定員》 50名

《申込方法》 南片江公民館 TEL:092-862-2453

《締め切り》 10月31日(火)

主催:人権尊重推進協議会 共催:男女共同参画協議会・南片江公民館

## 悪質な電話勧誘、訪問販売、ネット詐欺に注意！！

《トラブルが起きた時は消費者ホットライン「☎188」に相談を》

■宅配便業者を装った不在通知の偽SMSに注意しましょう！



騙されないで！フィッシング詐欺です

- ・押すとそっくりのサイトに誘導され遠隔操作アプリをインストールされてしまいます。記載されているURLには絶対にアクセスしない
- ・ID・パスワード等を入力しない
- ・個人情報を入力しない

《大事なことは「慌てないこと」「一呼吸おいて考えること」》

高齢者を狙った下記の悪徳商法に注意

◆点検(リフォーム)商法(屋根やシロアリ)

◆かたり商法(役所や消防署の職員をかたる)

◆送り付け商法(頼んで無い物を送ってくる)

◆押し買い(貴金属を安く買い叩く)

◆還付金詐

◆架空請求メール

◆当選番号詐欺



屋根修理詐欺



職員をかたる還付金詐欺に注意!

詐欺にあわないためには下記の事を肝に銘じましょう！

他人を家の中に入れない・屋根に上がらせない・公的機関から電話は無い  
還付金はATMでの振り込みは無い・安易に支払わない・絶対電話をしない

南片江校区社会福祉協議会

## “令和5年度高齢者乗車券のご案内”

交付を受けるには、毎年申請が必要です。継続利用の方も申請が必要です

※助成期間：令和5年10月1日~令和6年9月30日

70歳の誕生日前日から申請可(福岡市に住民登録している人)

1. 申請をする方法は下記のどれかで

- ・申請書を郵送
- ・オンラインで申請 スマホでQRコードを読み取る
- ・パソコンの場合、福岡市ホームページからアクセス



2. 交付決定書を9月下旬頃から自宅に郵送

※区役所窓口では交付していません

・交通用福祉ICカードを持っている人

交付決定書が自宅に届くと

地下鉄券売機やポイントチャージ専用機でポイントをチャージする

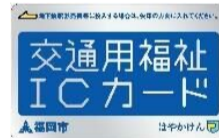
・新規の人や紛失された人

新しいカードが簡易書留で自宅に届きます

※ICカード以外にタクシー助成券などもあります

問い合わせ先：高齢者乗車券郵送受付センター(午前9時~午後5時)

TEL:0120-502-633(通話無料) FAX:0120-880-219



## こどもさろん10月スケジュール

10月12日(木) 自由遊び

26日(木) 外遊び 10:30~11:00

片江中央公園(油山団地横)

(現地集合、現地解散)雨天時は公民館

## 南片江校区自治協議会ブログ

自治協だよりや校区の行事情報等を掲載しています  
右のQRコードをスマホで読み取ってご覧ください



## ウォーキングのお誘い

●10月4日(水) 南片江公民館9時集合

事前申し込み不要です。ウォーキングできる

服装でおこしてください

※雨天の場合は11日(水)

に変更します

次回は11月1日(水)です。

すこやか南片江実行委員会



## 紙リサイクルステーション

紙資源は下記の日時にご持参ください

公民館裏 紙リサイクルステーション

時間 9:00~17:00

●10月のスケジュール

《土曜日》 7日、14日、21日、28日

《日曜日》 8日、15日、22日、29日

リサイクル健康づくり推進委員会

