



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第88号
平成31年4月1日

● 改元詐欺などにご注意！！

新年号施行まで1か月となって、改元をネタにした詐欺が多発しています。くれぐれも気をつけてください。

< 詐欺防止策 >

1. まずは直接電話に出ない（留守番電話・自動通話録画付き電話の設置）
2. 電話でお金のお話が出たら電話を切り、家族や近隣の方に連絡する
3. キャッシュカードは他人に絶対渡さないこと



都内で相次ぐ“アポ電に警戒”

★電話で次の様な事を聞いてくる最近（高額商品）買った？

その時「現金一括？」「カード？」で支払った？

これはアポ電といわれる詐欺。

今迄の詐欺と違い、手元にお金があるのを確認して押し入り、強盗事件になる。

（NHK “週刊丸わかりニュース” より）

「地域のお茶の間」

4月26日（金）

午前10時～12時 “かぶとづくり”

江東園1階保育園

午後1時～3時 歌など

みまもり隊事務所

今回は、折り紙などです



皆様のご来場をお待ちしております。

「男のいこい」

5月は9日（木）です

午前9時30分～11時30分

なごみの家瑞江

将棋・囲碁・オセロ・麻雀など

（今月は4月4日 内容は同じ）



簡単料理 調理時間：10分

ブロッコリーの和風ホットサラダ

エネルギー：83kcal 塩分：1.2g（1人分）

（材料は2人分）

材料：ブロッコリー（小）1/2株

ちりめんじゃこ 大さじ1と1/2

いりごま 大さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

(A)	{	しょうゆ	小さじ2
		みりん	小さじ1/2
		酢	小さじ1/2

作り方①フライパンにごま油を熱してちりめんじゃこをカリッと炒め、いりごまと(A)を加えて火から下ろす。

②ブロッコリーは小房に切り分け、軸は皮をむいて乱切りにし、熱湯でゆでる。

③ゆでたてのブロッコリーを盛りつけ

①で出来たものかける。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明