

ゴリ田
の
独り言やさしい言葉の裏に潜む詐欺の罠
秋の味覚より怖い“甘い声”

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
暑く長い夏も終わり、ようやく秋の気配を感じられるようになってきましたね。

「運動の秋」「食欲の秋」などよく耳にしますが、皆さんにとって秋といえばどんなことを思い浮かべますか？ せっくなから、この時期ならではの楽しみや、この季節にしか味わえない味覚を満喫したいですね。

さて、話は変わりますが、先日私ゴリ田、なんと詐欺の電話に出てしまいました！！

皆様も同じようなことにならないよう、本日はその体験談をお伝えします。

今回あったのは「電話詐欺」だと思われます。相手の番号は海外経由の「+」から始まるものでした。普段なら出ないのですが、下4桁が「0110」だったのです。

「あれっ！警察??」と思ってしまい、「さすがに警察が+か

ら始まる番号でかけてくることはないよな」と心の中で突っ込みながらも、たまたま仕事の合間だったこともあり、つい電話に出てしまいました。正直、詐欺かもしれないと警戒はしていましたが、出ると、優しい声で「楽天モバイル〇〇です。本日は成田さんに大切なお知らせがありお電話しました」と。その瞬間、私は100%詐欺の電話だと確信しました。なぜなら、私は楽天モバイルと契約しておらず、何の接点もないからです。

このまま切ることもできましたが、相手の話し方が妙に流暢で、少しだけ耳を傾けてしまいました。

（※皆様は絶対に真似しないでください！もし出てしまっても、すぐに切ってください！）詳しい会話は省略しますが、内容は「あなたの名義で楽天モバイルが契約されており、その代金が未払いになっている」と言

うことでした。もちろん契約などしていませんので、その旨を伝えたと、今度は「クレジットカードを紛失したことはありませんか？ もしかするとそれが原因で契約され、滞納になっているのかもしれない」と話を広げてきました。

実際に私はカードを紛失したことはありませんが、不正利用された経験は過去にあります。そこを突かれると一瞬「もしや…？」と不安になってしまうものです。

さらに相手は「このままだと、今おかけしている成田様の携帯も強制解約になります」と不安をあおってきました。さすがに不自然な内容でしたので、私は「わかりました。それが真実かどうか、私が現在契約している会社に確認してみますので、一旦電話を切らせていただきま

す」と伝え、電話を切ろうとしました。すると相手は豹変し、「お前、舐めとったらアカンぞ！」と強い口調で吐き捨ててきたのです。その後、特に音沙汰なく、被害もありませんでしたが、この出来事から改めて学んだことがあります。

・知らない番号、身に覚えのない電話には出ない！

・出てしまっても「おかしい」と思ったら、迷わずすぐに切る！

・不安をあおられても、一旦電話を切り、警察や専門窓口相談する！

今は「警察官になりすます」など、詐欺の手口もますます巧妙化しています。高齢者だけでなく、若い世代でも被害に遭う方が増えているそうです。

地域の皆さんが被害に遭わないように、少しでも心配なことがあれば、どうぞ私たちにもお気軽にご相談ください。ただし、緊急性が高い場合や実際に被害にあった場合は、迷わず警察へ直接ご相談ください。



成田清司（なりたせいじ）

GORITA（ゴリタ）

生年月日/1981年12月1日



ご意見ご感想などお気軽にご連絡ください gorita@nhc-ajp

NHC event

★体幹教室 ～転ばぬ先の健康習慣～
いくつになっても動けるカラダに！初回
無料

最近、つまづきやすくなった、疲れやすくなった…そんな方におすすめ！
この体幹教室では、運動初心者でもできる簡単なエクササイズで、インナーマッスルを鍛えていきます。



1人1人にあった運動指導をいたしますので、初心者の方も安心してご参加できます！

事前予約制。初回無料。各回定員5名（先着順）

10月 7日(火) ①10:00 ②11:30
10月14日(火) ①10:00 ②11:30
10月24日(金) ①10:00 ②11:30

初回無料。2回目以降は1回2,500円となります。
イベント回数券もご利用いただけます
（本教室は1回につきスタンプ3個分）。
また、NHCスマイルメンバーになるとお得なプランもございます。
詳しくはスタッフまで。

講師
成田清司（ゴリタ）

★ウォーキング教室

運動の秋
みんなと楽しく健康になろう！

開催スケジュール

時間10:00-11:00

場所：光が丘公園周辺

※詳しくはお申し込み後にお届けいたします案内状をご確認ください。

日程：

①10月8日(水)②16日(木)③28日(火)

★スマホ教室

日本一わかりやすい！と好評のスマホ教室。講師のゴリ田と楽しく学びませんか？



【スマホ教室】（講座70分+20分特別サポート付き）
スマホの基礎基本講座（脱ビギナー編）新講座
まだスマホの操作に慣れない方向けの講座です。皆様のお悩みをその場で講座形式でも行います。

10月 9日(木) 10:00-11:30 13:00-14:30

10月 21日(火) 10:00-11:30

★スマホ講座個別レッスン（お一人40分）先着順

10月19日(日) 10:00-17:00 ※スマホ個別サポートは1回参加でスタンプ3個分に変更となりました！

★麻雀クラブ



会場はASA光が丘公園の1階となります。※各回1時間半を予定しております。



入門クラス

経験はないが麻雀に興味がある方

①10月 3日(金)10:00 ②12:30

③10月11日(土)10:00 ④12:30

⑤10月18日(土)10:00 ⑥12:30

⑦10月22日(水)10:00 ⑧12:30

⑨10月26日(日)10:00 ⑩12:30

ビギナークラス

何度か経験があるが、分らないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。

①10月 3日(金)10:00 ②12:30

③10月11日(土)12:30

④10月18日(土)10:00

⑤10月22日(水)10:00 ⑥12:30

⑦10月26日(日)10:00

スキルアップクラス

自分だけで勝負ができるよう、プラスαを学びます

①10月 3日(金)10:00 ②12:30

③10月11日(土)10:00 ④12:30

⑤10月18日(土)10:00 ⑥12:30

⑦10月22日(水)10:00 ⑧12:30

⑨10月26日(日)10:00 ⑩12:30

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

①10月11日(土) 10:00

②10月18日(土) 12:30

③10月26日(日) 12:30

～イベント回数券～

5回券 3,500円（1回あたり 700円）

10回券 6,000円（1回あたり 600円）

20回券 10,000円（1回あたり 500円）

※スマホ個別サポート、体幹教室2回目以降の方は1回参加でスタンプ3個分になります！



お問い合わせは

ASA光が丘公園 03-5998-4714

pickup

実践レポート

心も体も元気になるシニア向け体幹教室

笑顔で動けば、姿勢も
気持ちもシャキッと



シニア向け体幹教室では、「姿勢を整える・体幹を鍛える・バランス力をアップする」をテーマに、みんなで楽しく体を動かします。

普段あまり使わないお腹や背中の筋肉をじっくり動かします。「効いてる感じがする」と真剣な表情の方もいらっしゃいました。正直、「キツイ！」と

感じることもあります。ただ、誰かと比べたり競ったりするものではなく、あくまで1人1人に合わせて、プログラムは考えています。バランスを養う運動も取り入れています。足を肩幅に開いて目を閉じ、自分の体の揺れを感じたり、片足に体重を移して姿勢を保ったり。最初はふらついて、繰り返すうちに安定してきて「立つのが楽になった！」と嬉しい声が聞かれました。参加者の皆さんからは「姿勢が良くなった気がする」「転ばないために続けたい」

「みんなと一緒にやると楽しい」といった感想が寄せられ、体を動かす喜びと仲間と過ごす楽しさを感じられる時間となっています。これからも笑顔で元気になる体幹教室を続けていきたいと思います。体幹教室は月に3回開催しており、どなたでもお気軽にご参加いただけます。日程は表面のイベント情報をご確認ください。



無理なく楽しく、みんなと一緒に続けられる健康習慣

NHCスマイルメンバー



『NHCスマイルメンバー』



『NHCスマイルメンバー』パンフレットができました！

皆さま、いつもご愛顧いただきありがとうございます。

2025年5月より新サービス『NHCスマイルメンバー』を開始したのはご存知ですか？

『NHCスマイルメンバー』は、日々の生活をより快適に、安心してお過ごしいただくための有料会員制度です。会員の皆さまには、以下のようなメニューをご用意しております。

★ NHCスマイルメンバーの主な内容 ★

- ✓ 豊富な種類のチケットとのポイント交換（美術館など）
 - ✓ NHCイベント参加（会員限定のイベントなども続々企画中）
 - ✓ まごころサポート（日常のちょっとしたお困りごとをお手伝い）
 - ✓ ハウスクリーニング（レンジフード、エアコンなどプロの清掃サービス）
 - ✓ スタッフ訪問サービス（ご自宅へ伺い、お手伝いや相談対応いたします）
- 会員料金は3つのコースをご用意しました。
Aお試しコース（月額2000円）、B充実コース（月額5000円）、Cプレミアムコース（月額15000円）となっております。

この内容をわかりやすくまとめたパンフレットが完成しました！

☑ご希望の方には無料でお届けいたします！

お気軽にお問合せください！

☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)
✉ asa@nhc-a.jp

グッチのコラム

私の悩みごと

お孫さんがいらっしゃる方にちょっと質問です。「お子さんとお孫さん、どちらがかわいいですか？」比べるなんてナンセンス！とお叱りを受けそうですが、ご容赦ください。

私の実父母は、“わが子がかわいい！”と思うタイプのようです。自分で言うのも変ですが、子ども＝つまり私たち兄妹を大切にしてきた人たちです。孫が来れば普通に接してはくれるものの、積極的に楽しみにするという感じではなく、「来たら来たで、まあ嬉しいね」というスタンス。ある意味、ふれないう愛情の持ち主と言えるかもしれません。

一方で義父母は、孫はもちろん、曾孫にも全力投球です。札幌に住む孫（私の娘）や曾孫たちが来るとなれば、数日前からおもちゃや洋服を買いそろえ、当日は“贈呈式”が始まります。恐竜のフィギュアを手渡す瞬間などは、ほとんど「表彰式」さながらで、こちらが恐縮するほど。実父母と大きなギャップを感じます。

だいぶ前の話になりますが、麻雀教室の時に参加メンバーの方々が色々とお話をされていて、「息子ラブ」という感じの女性がいらっしゃいました。孫の世話をするのも、お嫁さんをサポートするのも、結局は“息子が喜ぶから”という理由。まるで息子さんが人生の中心で、孫やお嫁さんはその延長にあるような話しぶりでした。何となく私の実母に考え方が似ているように感じた覚えがあります…

私自身はといえば、遠く札幌にいるからこそ、LINEのやり取りも楽しめず、久しぶりに会ったときの成長を見るのが楽しみです。機嫌が悪い時や大変な時は娘や家内に任せられるので、責任なく都合の良い時だけ楽しめる…正直、孫派です！父親と母親でも感じ方は違うのかもしれませんが。

実は最近、実父が入院しました。85歳という年齢もあり、体もだいぶ弱っています。家内や子どもたちもお見舞いに行かせたいと思ったのですが、実母は「兄妹以外は来なくてよい」と…。妹3人の旦那さんも、孫9人も、全員シャットアウト。それぞれの旦那さんの親御さんからも不審に思われないかと心配しています。

弱った姿を見せたくない気持ち強いのだとは思いますが、あまりに頑なな母の態度には、正直“もう勘弁してほしい”という気持ちすら湧いてきます。

この件について、世代を問わず“お母様方”のご意見を伺いたいです。

「弱っている姿を見せないのも親心だ」と思われる方もいれば、「家族なのだから会わせるべき」と考える方もいらっしゃるでしょう。どちらでも構いません。ぜひ無理のない範囲で教えていただくと、気持ちの整理に大いに助けになります。

人の悩み事を聞いてアドバイスするのは好きなのですが、今回は自分のこととなると心中穏やかでいられず、モヤモヤが続いています…。だからこそ、皆さまのお考えを伺えるのを楽しみにしております。

今週も最後までお読みいただき、ありがとうございました。

yama@nhc-b.jp

まごころサポート

ハウスクリーニングお悩みあるあるを

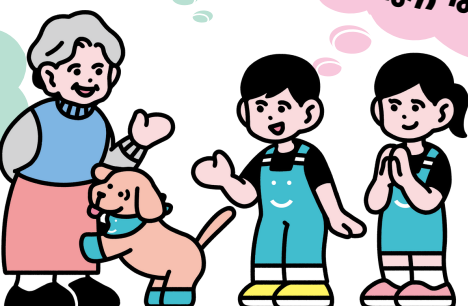
ズバツと解決！！

長時間、腕を高く
あげたまま
掃除をするのがつらい

カビや水あかが
浴槽にこびりつき
なかなか落ちない

どこに頼めば
いいか
わからない

中腰や
かがんで掃除を
するのがつらい



まごころサポート成増・光が丘店のオーナー成田です。

ハウスクリーニングにお伺いしたお客様宅で、お掃除に関するお悩みをよく耳にします。一番は「汚れが落ちない！」という悩みです。そこで大切になってくるのが、汚れを凝固固まらせないこと。年に1回、プロのクリーニングを入れるだけで、普段のお手入れが格段にラクになりますし、寒い年末に大掃除をする必要もなくなります。ASA光が丘公園店（朝日新聞販売店）内でやっているお店なので、地域密着で安心感もバツグン！ご相談だけでも大歓迎です。

成増・光が丘なり店オーナー
成田清司(ゴリ田)

期間
10月13日
申込分まで



BEST PRICE 浴室クリーニング

BEST PRICE レンジフード
クリーニング



高温多湿になりやすい浴室は、カビや汚れによっては最高の住み家🏠
汚れが広がる前にしっかりリセットするのがおすすめです。

当店通常価格 14,000円(税込)が

12,000円



当店通常価格 12,000円(税込)が

10,000円

お電話・FAX・メールでASAまでご注文ください。

ASA光が丘公園

〒175-0094板橋区成増1-7-22

TEL 03-5998-4714

FAX 03-3930-4551

MAIL:asa@nhc-a.jp