

第 178 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 令和 5 年 1 月 11 日 (水) 午後 1:00～3:00

場 所 中井公会堂

1. 特殊詐欺報告／門脇正彦

* 440 号 7億円当選？心当たりのないメールは無視

スマホの SMS に「7億円当選した」という通知が届いた。

受領するための手続き費用を請求され、電子マネーで150万円支払った。

いつまで経っても当選金が振り込まれない。

当選金を受け取るためなどと言って事前にお金を請求されたら詐欺です。

「後で元が取れるなどと思わず、絶対お金を支払わないで下さい。」

「おかしいな」と感じたら、下記の電話に確認してください。

岡山中央警察署／086-270-0110、消費者ホットライン・局番なし 188

2. めばえ薬局／いきいき入浴術／北畠 薬剤師(今後の「いきいきサロン」担当)

1. 食事の直後は入浴しない。
2. 脱衣場や浴室とリビングの温度差を5度以内にする。
3. 入浴前後はコップ一杯の水分補給しよう。
4. 誰かが起きている時間に入浴、声をかけて入浴。
5. かけ湯をしてから湯船に。
6. 湯船から出るときは、ゆっくり立ち上がる。
7. 浴室内で滑らない工夫を。
8. 熱すぎるお湯には、入らない。
9. お酒を飲んでしばらくは入浴しない。
10. 体調が悪いときは、お風呂に入らない。



3. 令和5年度年度計画

今年度は、コロナ禍中でのスケジュール計画と成りますが一年の行事を計画いたしました。

4. 桃太郎体操 全員で健康体操しました

毎月水曜日午前 10:00～10:40 に行います。

5. 今年の運勢 今年度のスタート占いお気に入りの商品があたりましたか

6. 出席者

大森武生、茂子、満寿子、裕子、光子、紀子、門脇正彦、山中国之、実盛泰子
国藤勝江、岩坪郁子、河原二三子、青井幸子、梶田恵美子、本徳靖子、めばえ薬局 2名

以上 17名