

第179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2月8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

*441号 フレイル共有ソフトを使っていたら著作権を侵害した？

自分がファイル共有ソフトを用いて業者が作成した動画を不特定多数に閲覧可能な状態にして著作権侵害したという。

自分には心当たりがないにもかかわらず、事例のように発信者情報開示に係る通知が届いた場合、家族や同居人などにも確認しましょう。
パソコン等の末端を共有している他の人がファイル共有ソフトを使っている可能性もあります。

*442号 高齢者とそのまわりの方に気をつけてほしい

消費者トラブル10選

- 1 屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”
- 2 保険金で住宅修理できると勧誘する“保険金の申請サポート”
- 3 “インターネットや電話、電力・ガスの契約切替”
- 4 “スマホのトラブル” 契約内容や操作を確認
- 5 健康食品や化粧品、医薬品などの“定期購入”
- 6 パソコンに警告表示“サポート詐欺”
- 7 “架空請求 “、“偽メール・偽SMS”
- 8 在宅時の突然の“訪問勧誘、電話勧誘”
- 9 “不安をあおる、同情や好意につけこむ勧誘”
- 10 偽サイトなどに注意“インターネット通販”

岡山中央警察署 086-270-0110、消費者・ホットライン 188

2. あっぱれ桃太郎体操出前講座

岡山ふれあい介護予防センター／梶谷理学治療師、坂本健康運動指導委員

岡山市フレイル健康チェック

参加者全員の用紙による健康チェックし、参加者全員の用紙に回答指導、

***あっぱれ桃太郎体操に 14 種類の紹介を受け全 20 種の体操体験**

3. 3本の矢でフレイルを防ごう

フレイルとは、3つの機能が徐々に低下して、要介護状態に近づくのが「フレイル」です。

***心身機能の低下、*生活機能の低下、*社会的機能の低下**

●フレイルにならない1つの健康を守る。

心身機能 生活機能 社会的機能 3つを同時に維持するのが肝心

●6つの落とし穴にご用心

1喫煙 2低栄養 3高血圧 4低体力 5抑うつ 6社会との関わりが薄い

3つ矢でフレイルを防ごう

●栄養 色々食べて栄養をしっかりと。 たんぱく質をしっかりと。

●体力 運動を習慣づけ、体力を保つ。自分で出来るカンタン筋トレ。

●社会参加

家にこもらず、外に出ましよう。自分に合った活動を探して、参加してみよう。

4. 桃太郎体操／全員で「新健康体操」を実行しました

今後、毎月水曜日は、10時から約1時間、体操を実施します。

5. 年度計画／月別 スケジュール計画配布



6. 楽しい抽選会／ 今年の運勢は？

7. 出席者

大森武生、茂子、満寿子、裕子、光子、紀子、美代子、幸子、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、樋口政恵、
介護予防センター（梶谷、坂本） 以上 20 名