

# 第 187 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 10 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

\*463 号 インターネット通販トラブル代引配達で偽物が  
通販サイトにアクセスしてブラジャー 2 枚を 5 千円で代引き配達で注文した。  
代金を支払って荷物を確認したら偽物だった。  
代金を支払う前に、送り状に記載されている依頼人の情報確認し注文した。  
販売業者とは違う場合は、代金を支払わず、受取り拒否しましょう。

**岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし 188**

## 2. 岡山市フレイル対策講義 岡山市中区介護予防センター 梶谷

### ● フレイルチェックシートで記入検査

全 25 問で参加者全員の検査をしていただき、色々の表情の説明を受けました  
各個人としては納得したと思います。

### ● フレイル予防 アドバイス

#### ① 1 日 1 回以上外出しよう

外出することで、活動量が増え、体力を維持することができます

#### ② 週に 1 回以上交流しよう

電話メール等を含めて「人との交流」がある方はうつ病の発生率が 3 割低くなった

#### ③ 月に 1 回以上参加しよう

地域のサロン参加している人は認知症の発生率が 3 割低くなった報告があります

シニア期は、気分が落ち込んだり、うつになりやすい時期です。

生活リズムを整える。

趣味を大切にする。



### 3.あっぱれ桃太郎体操

新あっぱれ桃太郎体操3弾目の発表を体験する。少しきついな！

### 4.今年の運勢

気持ち良い講座でしたが、今日の占い如何でしたか！

### 5.出席者

大森光子、満寿子、茂子、美代子、裕子、健一、門脇正彦、山中国之、国藤勝江、河原二三子、梶田恵美子、岩坪郁子、介護センター（梶谷）以上13名。