

## 第38回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成22年7月14日（水） 午後PM1：00～3：00

場 所 中井公会堂

内 容

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集：門脇、解説：大森会長

\*85号 国の新しい制度を口実にした石油給湯器の点検商法

長期使用製品安全点検制度がスタートしたとはがきを出し部品交換代として多額の請求をする。

\*86号 釣られて買った泥団子が2万円

公民館の公の場所でのサギ商売に注意、硫黄を混ぜた岩石で風呂に入れると腰痛に効くといって泥団子を2万円で買わされた。

\*87号 国民生活センターを名乗る被害救済調査の電話にご注意

国民生活センターと名乗って未公開株の業者が逮捕され、警視庁から依頼されたので調査していると言ってくる電話があるので注意。

\*88号 イラク通貨「ディナール」を使った新手の投資トラブル

イラクのディナールを持っていないかと電話が入り買値の40倍で買い取ると電話が入り買ったが買い取ってくれない、担当者が現金を持ち逃げしたといった。

### \*健康の3ヶ条

① 食事 バランスの良い食物を摂る。

② 運動 全身の血液の循環が良くなる（栄養と酸素を取り入れ、不要物を出す）。

③ 睡眠 体を休める。

\*ストレッチ運動の実践： 心臓から遠い所から始め、最終首の運動で新鮮な血液を脳に送る。

### 2. ディスコン・ゲーム、指導：見戸先生（前岡山県立大学体育学教授）

岡山で考案されたスポーツです、ディスク（円盤）とコントロールを合成してディスコンと名付けられた美麗、コンパクトで楽しいプリンス、オブ、ニュースポーツ。室内で出来る、年寄り、子供が一緒に楽しめるスポーツです、お年寄りの腰が悪い方でも椅子に座って出来ます、（カーリング競技をディスクに変えたような競技）参加者全員参加し、予定の時間を大幅にオーバーしましたが楽しみました。毎週でもしたいと言われる方も出来ました。

### 3. 抽選で今日の運試し／お楽しみ抽選会

### 4. 出席者

大森武生、敏子、茂子、仁、光子、貞子、紘子、満寿子、中村初子、弘子、松本美智子、岩坪夫婦、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子、実盛泰子、青井幸子、松田千鶴子、山中国之、講師・見戸先生。以上22名。

一今回は、楽しいディスコン・ゲーム実戦写真を撮るのを忘れてしまいましたー