

第54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 平成23年11月9日(水) PM1:00~PM3:30
場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*121号 社債の勧誘に注意

「買った額より高価で買い取りします」、と言って誘う劇場型の手口が後を絶ちません。
購入を迫る、勧誘方法も巧妙になっていますので注意してください。

*122号 出会い系サイドの「お金をあげる」はウソ！

お金をあげたいなどといったメールから有料出会い系サイドなどに誘導され高額な
通信料、利用料を支払いさせられる。
メール相手が出会い系サイドの「サクラ」であることが大半です。お金を取
りもどすことは困難です。見知らぬ相手や、甘い誘惑を信用しない事。

*123号 「海外の宝くじに当選しています」には手を出さない。

一億円を受け取る権利発生という身に覚えのない当選通知が届いた。
海外の宝くじは日本国内では買うだけでも違法です、絶対に手を出さない事。

2. 安全安心の街作り／高島公民館館長・岸 仁

高島中学校区で災害時避難場所の確認、場所等の説明

現在公民館主催で、防災マップを4回に分けて講習中。

中井町内会も3人の方々が参加し勉強中です。

すでに、中井町内会内の消火栓の場所は調査済みです。

11月20日町内役員会に提案して「安心・安全のまち作り」を進めたい。



岸館長のお話

3. 今日のメイン・テーマ「健康は足元から、足と靴との健康セミナー」

シュウファイッター 中村徹（一級技能士）／靴工房グラート店長

靴の中敷を健康に良いからと言われ 10 万円で買わされた例もある、
18 万で買わされた例もあるので注意。

セミナー

*履物の歴史の説明

*足の機能／立つ時はハの字に立ち、親指に力を入れる。

*歩行について／人間の歩行の歴史

一軸歩行（美しい歩き方・モデルウォーク）

二軸歩行（足や腰にやさしい歩き方）／ウォーキングはこちらを進める。

*足の疾患について

外反母趾、偏平足、開帳促など／整形外科で診断して貰う。

*膝の疾患について

変形性膝関節症

*靴の選び方

- ①踵回りがしっかりした靴
- ②靴のヒールがヒールカップより幅広である
- ③ヒールの高さが低い靴（20mm以下）
- ④靴のヒールが硬いもの
- ⑤外側の支えがしっかりした靴
- ⑥インソールの入っている靴
- ⑦足幅に合っている靴

*靴の正しい履き方

踵をトントンと整え、紐やマジックテープでしっかり締める。

正しい歩行が出来る、つまずきにくくなる、転倒予防につながる。

- 参加者の希望者が「足底圧測定」をして頂き、歩き方指導して頂く。



足底圧測定器で計測、すぐさまパソコンが解析、歩き方をアドバスして貰った。

4. お楽しみ抽選会／今日の運勢は？

5分間ストレッチ運動の後、抽選会を楽しみました。

出席者

大森武生、茂子、勝、仁、貞子、敏子、裕子、光子、満寿子、中村初子、弘子、
松本美智子、松田千鶴子、青井幸子、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、梶田恵美子、
実盛泰子、山中国之、
岸 仁（公民館長）、中上幸枝、多田（包括支援センター）中村徹（講師）、24名