

第 59 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当代理 山 中 国 之

日 時 平成 24 年 4 月 11 日 (水) PM 1:00~PM 3:00

場 所 中井公会堂

1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*132 号 危険肥料用消石灰で失明

肥料用消石灰は強いアルカリ性物質で。皮膚や目、呼吸器などに障害を引き起こす危険性が有ります。

目に入ったり皮膚についたりした場合は、きれいな水で十分洗い流し、吸い込んだ場合はうがいをし、気分が悪くなった場合医師の診断を受けましょう。内容に不明な点があれば警察か生活センター等に相談すること。

*133 号 資料請求をただけなのに高額なかつら契約

訪問を受け、業者のペースで購入を勧められても、不明な点や迷いがあったらその場での契約は避けましょう。

訪問販売の場合、法律で定められた契約書面を受け取ってから 8 日以内であればクーリング・オフがかのうです。

2.健康セミナー 高齢者の脳と身体を健康を作る体操 包括支援センター 水島典子先生

① 体の老化の始まり

ちじみ ゆがみ ゆるみ

この三つでから老化が始まる。

これを遅らす為のストレッチ体操を、新聞紙を細く長く折り筋肉を伸ばす。ストレッチ、その新聞紙を元のように広げ、又丸めてボールを作る。

筋肉の強化、指先の運動

約一時間、色々なストレッチを指導して頂きました。





3、人事異動

包括支援センターの中上幸枝さんが四年間、高島サブセンターに勤務していましたがこの度中区包括支援センター（ふれあいセンター内）に移動し、代わりに西山由起さんが赴任され紹介を受けました

4.お楽しみ抽選会/今日の運勢

出席者

大森 勝、仁、裕子、満寿子、茂子、光子、中村弘子、初子、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、岩坪正幸、
岩坪郁子、松本美智子、水島典子、西山由起、21名