第７６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 25 年 9 月 11 日（水）　　13：00～16：00

場　所　　中井公会堂

１．見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

＊171 号　新聞の訪問販売トラブル

長期契約に気をつけて。介護、入院などの理由で購読を続けられなくなる可能性があります。解約した場合、景品の代金を返納しなければなりません。１年以上の長期購読契約の場合は「要注意」。誰かに相談してからにしましょう。

＊172 号　屋根工事の契約トラブル

「近所の屋根の修理に来ている」と言って突然自宅を訪問し、「鬼瓦が落ちそうだ。修理しないと大変なことになる」と言われた。「千円でなおす」と言うので、お願いすると、「屋根全体の瓦が緩んでいる、これでは近々雨漏りする」と言われ、結局２０万円の工事契約させられてしまった。本当に必要な工事だったのか。工事を契約する際は、複数業者から見積もりを取るなど慎重にしましょう。

※　今日もＮＨＫテレビで「振り込め詐欺」の注意情報が流れていました。

テレビの情報によると、岡山県での今年度上半期で被害額が４億８千万円となった。この額は昨年度の２倍になっている。特に現金を宅配パックにて送金させる手口が、約６０％を占めている。そもそも、現金を宅配で送ることが違反行為ですから、「おかしいな」と思ったら誰かに相談しましょう。

※　特別参加頂いた、包括支援センター・高島サブセンター担当の西山さんから

「悪質商法撃退シール」の配布、犯罪防止の歌（うさぎとカメの替え歌）を紹介され、全員で大合唱、中井地区からは被害撲滅誓い合った。

あなたも唄ってみて下さい！（うさぎとカメの替え歌）

◎バックをもつのは　歩道側、自転車カゴにはネット掛け

未然に防ぐ　ひったくり、狙われにくい対策を

◎もしもしお電話　その電話、お金が戻るという話

振込詐欺じゃないですか、騙されないで　その言葉

◎近所で出会う　人ならば、知らない人にも挨拶を

悪い人達　寄せ付けず、安全・安心　まち作り

◎困った時には　相談を、消費生活センターへ

お電話番号覚えてね、８０３の１１０９（いいおきゅう）

２．健康セミナー／高齢者の健康法、介護福祉士・河原二三子

認知症の予防

１．人と話をする→話すことによって返事したり、考えたりする。
２．生活リハビリ→起きる、家の中を歩く、外も歩く（転倒しないように）
３．夏バテしない→自律神経が調整出来なくなる
４．ボケない運動で楽しく暮らす。特に腰から下の関節を動かす。
５．運動でも（足首を回す、動かす、伸ばす）、
　　足指の運動（グー、チョキ、パー）をする。

特別なリハビリ運動を心がけるより、毎日の生活の中で少しでも下半身を動かすことを習慣にしてください。そして「転ばないこと」→年寄り臭いなどと云わず、杖や歩行車を積極的に活用して、生活距離を伸ばすことです。

そして、頭の体操をして下さい。
絵を使った間違い探し、クロスワード、なぞなぞ、など１日５問に挑戦しよう！

※　全人口１億３千万人の中、３千万人が６５歳以上で、
※　認知症人口は 400 万人で 400 万人の予備軍がいる。
介護保険が変わる、特別養護老人ホームは介護１、介護２は入所出来ない。
サービス付き（見守り，食事つき）高齢者共同住宅が増えてきている。

３．お楽しみ抽選会／あなたの運勢はどうでしたか？

４．出席者、大森武生、茂子、勝、満寿子、裕子、光子、貞子、仁、松本美智子、中西啓次、門脇正彦、中村弘子、中村初子、松田千津子、青井幸子、本間英子、山中国之、河原二三子、西山由紀、１９名。