

第78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11月13日(水) 13:00~15:00

場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*175号 ロト6の当選番号を教えますは詐欺

「会員になればロト6の当選番号を事前に教えるから翌日の新聞で確認してみて」と言われ、当たっていたので信用し、情報料として350万円を払った。数字選択式宝くじは毎週金曜日の18:45から行われインターネットで生中継されます。翌日の新聞に掲載されるまでの時間差を利用した詐欺です。

*176号 告発すると脅されて300万円支払った

NPO法人を名乗る団体や弁護士などから、亡くなった主人が購入「わいせつビデオ・DVD」購入代金が未払いで告訴されている。今なら告訴去り下げさせることが出来る。などと架空請求の手口が多くなっていますので注意。

*177号 東京オリンピックを悪用した詐欺トラブル

オリンピック関連企業への投資で権利を譲ってほしい。先着10名様に入場券をプレゼント。など悪質業者によるオリンピックに関連した詐欺商法が横行している。代金を払ってしまったら取り戻せませんので注意。

2. 健康セミナー／身体と脳の健康セミナー、岡山市保健センター、保健師・森博美郷

※イントロ・ゲーム

紹介ゲーム＝初めての方とコミュニケーションをとるのに良い
ペアーになり、相手の顔を見て「動物」に例えたり、花にたとえて誉め合う。

※頭の体操／

※野菜の名前を探す

イ、ヤ、ゲ、サ、モ、ン、シ、ン、チ、－2種類－
(答え、チンゲンサイ・モヤシ)

ア、ノ、ガ、ラ、コ、ス、ケ、パ、ス、タ、－2種類－
(答え、アスパラガス。タケノコ)



頭の体操を指導する保健士・森廣美郷さん

※ 1,6,4,2,5,3,8,6,0、抜けた数字を探して、（答えー7）

※ 一日 1,000 字読むことで脳が活性化する。

※頭の体操一人ずつ買い物をした商品を言って皆の買った商品を覚えるゲーム

「岡山駅で◎◎を買った 15 名が連続」で挑戦！

おにぎり、吉備団子、新聞、大手饅頭、弁当、お茶、ジュース、ぶどう、週刊誌
あめ、クッキー、キャラメル、おでん、ガム、
これだけ出ると途中から中々思い出せませんでした。

* 「もしもしかめよ」と「ももたろう」2曲でリンショー
合わすのが大変でした

* 「ぞうさん」の歌と「ゆうやけ」の歌

2曲を一緒に歌って最後をあわすゲームですが、なかなか合いませんでした。

※ストレッチ体操

深呼吸は吸った時間の倍でユックリ吐き出す（リラックス効果が出る）
足の指と手の指で握手し足、手首で体をほぐす
初めてなので楽しくさせて頂きました

※介護予防の説明

※まちがいさがし／大森武生

20箇所の間違いを探のすは相当時間がかかりました。

1日に3問「頭の体操」を実施しましょう、痴呆症を寄せ付けません。

3. 今日の運試し

抽選会で、楽しんで頂きました。

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、
松田千津子、青井幸子、梶田恵美子、山中国之、大森秀子、西村忠男、
岩坪郁子、森廣美郷、17名。