

## 第96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27年5月13日（水） 午後1:00～3:00

場 所 中井公会堂

### 1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

- \*219号 利用した覚えのない請求は支払わずに無視  
パソコンにメールが届いた。利用した覚えのない有料サイト利用請求。  
期日までに連絡するようになど書いてあっても、絶対連絡しない事。
- ・一言アドバイス／「訴訟する」など脅し文句があっても、相手にしないこと。特にメールでの返信は、こちらのアドレスが明らかになるので絶対に返信しないこと。
- \*220号 断ったのに高額な皇室の本が送られてきた  
注文や承諾していない商品が届いても、受け取る義務も支払う義務も有りません。
- ・一言アドバイス／注文していない品物は「受け取りません」と拒否しましょう。「確認が取れない荷物は受け取らない」というルールを家族で作っておきましょう。
- 221号 電子レンジ食品の加熱しすぎや庫内の汚れに気を付けて。  
電子レンジの庫内に食品かすが付着していたり汚れが蓄積したりしていると、それが原因となり、突然、発煙、発火することがあります。
- ・一言アドバイス／食品が少量の時、根菜類の水分が少ない食品は短時間で加熱が進み食品が発煙、発火することがあります。自動での過熱を避け、短時間で少しずつ様子を見ながら加熱しましょう。

### 2.振り込め詐欺の使用されたキーワード／情報収集・山中国之、解説／大森武生

- ・導入→あなたが選ばれた権利が当たりました。
- ・展開→あなたの名義を貸してください。
- ・困惑誘引→名義貸し・インサイダー取引等は法律違反になります。
- ・現金交付指示→お金を、宅配便・レターパック・ゆうパック、現金書留で送って・・・色々の電話が有ります充分に注意して下さい。

### 3. 認知症予防「読み方が難かしい町名 いろいろ」／いきいきサロン担当者 大森武生

「脳トレ」の例題として「岡山県の難読町名」をみんなで「わいわいがやがや」と読んでみました。意外と読めませんね、でも県北に親戚がある人など読めるんです。

読めるかな「岡山県内・17町名」

穴甘	鉄	迫川	間之町	巨瀬町	近似	福地
刑部	周匝	美袋	八社	寒河	都留岐	
土生	百々	宇生	岨谷			

### 4. オカリナ演奏で歌う／田中節子

いつもは、新規導入した「カラオケ装置」の伴奏でしたが、参加者の「田中節子・出屋敷在住」が2年前から「オカリナを習っている」との情報で今月は「手作り・いきいきサロン」がテーマでしたので、初めての試みです。

曲目

「こいのぼり」、「背くらべ」、「茶つみ」、「みかんの花咲く丘」、  
「上を向いて歩こう」、「四季の歌」、「故郷」、  
初めての試みでしたが参加者全員大きな声で歌いました。  
素朴な「オカリナ」の伴奏も楽しいです。

### 5. ジャンケンゲーム／梶田恵美子

テレビの健康番組「主治医が見つかる診療所」から、認知症予防番組を録画し届けてくれました。この中から「認知症予防」に効果がある「じゃんけんゲーム」を実践しました。「認知症予防」には、闘争心の発揮が効果があるのです。

・初めての試みです

二人がジャンケンし勝ち進んでゆくゲームで皆さん真剣でした。

### 5. お楽しみ抽選会

今回も何が当たるかな、ドキドキしながら楽しみました。

### 6. 出席者

大森武生、純一、勝、茂子、光子、満寿子、裕子、中村弘子、中西啓次  
青井幸子、田中節子、岩坪正幸、郁子、山崎清子、実盛泰子、梶田恵美子  
松田千津子、福原由佳、山中国之 19名