

## 第 108 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 28 年 5 月 11 日 (水) 12 ; 00～14 : 00

場 所 中井公会堂

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

#### \*250 号 仮想通貨への投資リスクを理解できなければ契約しないで

「仮想通貨を買わないか、2～3年後には倍になる」との電話。フェミレスで 100 万円渡した。数週間は価格情報を送ってきたが、音信不通になった。

一言アドバイス／仮想通貨は取引相場の価格変動リスクを伴います注意を。

#### \*251 号 マイナンバー制度に便乗した詐欺被害

あなたの「マイナンバーが3社に登録されている」と電話あった。そのうちの1社が非常に危険だ、取り消したほうが良い、取消料として500万円いる。自宅に男が受け取りに来たので渡した。

一言アドバイス／一度お金を払ったら取り戻せません。不審な電話は相手にせず、電話を切ってください。

#### \*252 号 熊本地震に便乗した不審な訪問や電話

数日前、2人の男の訪問があり、「熊本の震災復興義援金」の寄付金集めに来た。身分証明書を請求したら帰って行った。

一言アドバイス／募っている団体等の活動状況や用途をよく確認した上で寄付しましょう。

おかしいと感じたら下記に連絡ください。

岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし 188

### 2. 健康アドバイザー／白重俊介

\*このたび、サンクリニックの道を隔たて北隣に

「あったらいいな！こくな薬局」が開店され、体制が整いましたのでまず「いきいきサロン」に入会していただきました。地域に根差した「かかりつけ薬局」、「在宅可能薬局」を目指しています。

\*7月の「いきいきサロン」では、「健康講座」を開いていただきます。

なんでも気軽に相談できる薬局、出会いの薬局、ふれあい薬局です。活用ください！！

### 3.健康体操／長塩先生



いろいろな曲に合わせて体を動かす体操を指導していただきました。

中には、フォークダンスを取り入れたりし体を動かす指導していただきました。

**\*新聞紙を硬く巻いて棒を作り体を動かす体操**

**\*驚きの、ホットクッション**

玄米2合、ぬか2合、塩1合で枕を作り、電子レンジ（500W・2分半）で温め痛いところに当て温めすと楽になる。



「花は咲く」の曲に合わせて踊ります。

おすすめの「股尻・こけつ」保温療法／欺されたと思ってためしてみよう！

- 1) お尻に敷いて肛門を温めます。 2) 次に股の付け根から太ももをあたためます。
- 2) 次はお腹を温めます。 4) 最後は腰又は痛い所に、／1箇所10分程度、

4.お楽しみ抽選会、いつも楽しみにしていますが、希望の商品が当たりません・。

5.歌声喫茶・中井／今日も参加者全員楽しく歌いました、認知症防止に役立つと思います。

6.出席者／

大森茂子、武生、満寿子、光子、山崎清子、松田千津子、岩坪郁子夫婦、  
実盛泰子、青井幸子、本間英子、田中節子、梶田恵美子、大森幸子、中西啓次、  
山中国之、門脇正彦、大沢、白重俊介、末繁光司、長塩先生                   ／21名