

第115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12月14日(水) 12:00~14:30

場 所 中井公会堂

1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*266号 入浴椅子で転倒

入浴中介護用椅子が突然低くなり転倒し頭部に打撲傷。

入浴椅子の高さ調節部分に鉄製のバネが使われていると、バネにさびが発生

高さ調整部分が破損する事があります。高さ調整部分に不具合がないかよく点検しよう。

*一言アドバイス／高齢者になると、体が硬くなり今までの低い椅子(25センチ)では、座り辛らしくなります。高さ調節機能のない、高い椅子(35センチ)を使うと快適です。

*267号 強引な布団の訪問販売

突然布団を見せてほしいと家に上がり込み。汚れているから体にわるいので新しい布団の購入を勧められた。男と一緒に羽毛布団を持ってきて、ひと月1万円のローンでよろしいと強引に勧められ、契約した。あとで契約書を見て合計40万円であることがわかり解約したいが応じてくれない。

*一言アドバイス／家に上がり込んできた場合には、近所の友人の応援を依頼しましょう。

*268号 「リボ払い」って知らなかった

預金口座からデパートの一定金額のクレジット引き落としが長期間続くので、デパートに問い合わせたところ、5年前の車検代金と3年前の買い物代金とのこと。

「リボ払い」とは一定金額返済の方法のため、返済期間が長期にわたるので注意しよう。

*一言アドバイス／「リボ払い」は、月々の支払額を一定にできますが、支払い期間が長期になり、手数料も高くなりますから注意してください。

*一言アドバイス／困ったら、なんでも下記に電話相談しましょう。

岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし188

2. 「めばえ薬局」からのお知らせ

*冬の冷え対策実践講座／近年「冷え」は一年中注意が必要です。

- ・体温が1度低下しますと「自己免疫力」が37%低下します。「体温を上げる食べ物」、「漢方」を上手に使って、今年の冬は「ほっかほっか」で行きましょう。

- ・保温対策／体の温めるポイントを知って保温しましょう。

*背中／おへその裏あたり、羽毛ベスト、ちゃんちゃんこで温める。

特に寒いときはカイロを使いましょう。

*首／外出時には「ネックウォーマー」100円ショップにあります。

*お腹／腹巻を上手に使いましょう。

*体を温める食材のいろいろ

／しうが湯、しそ、にんにく、ねぎ、ミヨウガ、こしょう、山椒、シナモン

香葉、かぶ、にら、鶏肉、黒糖、紅茶などを食べましょう。

*インフルエンザ対策

●インフルエンザの見分け方

- ・突然38度以上の熱が出る。
- ・高熱の割には「喉の痛み」、「鼻水」、「咳」が少ない。
- ・全身の筋肉や関節が痛む。
- ・全身がだるい、悪寒がする。
- ・この数日間に「インフルエンザ」の人と接触した。
- ・などなどです／「おかしいな」と思ったら受診しましょう。

*その他、インフルエンザの対策は、資料で勉強してください。

3.頭の体操／大森幸子

*歴史好きな「大森幸子」が頭の体操の資料を持参いただきました。

*「二字熟語の穴埋め問題」(真ん中の空白に漢字を入れ上下左右意味が解る熟語にする)書けるかな。

天	晴	工	未	計
秀能	雨使	記件	往客	絵伯
覚	災	実	年	数
貧	哲	比	活	作
輪液	大校	貴大	運作	注化
管	院	要	物	学
有	最	時	改	知
無能	標級	現理	公面	美情
果	価	表	常	問

* 「歴史文章の、うそ・ほんと」解るかな？

・・・皆さん、「しく・はく」してました。

4. 楽しい食事会

* 一年の思い出話に花を咲しながら「大漁寿し」のお弁当を楽しくいただきました。

5. お楽しみ抽選会／さて今年最終月の運勢はどうだろう！！

・・・どんな賞品が当たりましたか、楽しみです・・・

6. 出席者

大森武生、満寿子、光子、茂子、幸子、裕子、青井幸子、田中節子、中西啓次
門脇正彦、山中国之、岩坪郁子、実盛泰子、梶田恵美子、河原二三子、山崎清子
樋口夫妻

18名