

# 第 117 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 29 年 2 月 8 日 (水) 13:00~15:00

場 所 カラオケ喫茶・ハニービー「高島駅前」

## 1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

### \*270 号 ウエーブサイト閲覧中ニセの警報音に騙されないで

動画サイドを見ていたら突然警報音が鳴り出し止まらなくなりパニック状態。対策をするのに電話連絡をしたら 1 万円払えば音を消すといわれた。画面の連絡先に電話をするとウイルス対策とか言われ料金を請求された。「警報音」は「にせ」かも分かりません、騙されないで！うかつに電話してはいけません。

### \*271 号 お金が戻ってくるので ATM に行くように

医療費の還付金があるので今日中に手続きをと ATM に行くように電話があった。手続きは今日中などとせかされても、慌てない事が大切。一度お金を支払うと取り戻す事は困難です。

「おかしいな」と思ったら下記に電話して下さい。

岡山消費生活センター 086-803-1109 局番なし 188

## 2. めばえ薬局・健康情報／「花粉症の季節」

### 「花粉に負けない身体づくり」

「私は大丈夫」と安心してはダメ。花粉に対応するための抗体が体内に蓄積されています。抗体が一定量を超えると、ある日突然、くしゃみ、鼻水など花粉症の症状が現れます。花粉にまけない体づくりを心がけましょう。

### 「こんなところに注意点して下さい」

・ 窓の換気は、カーテンを閉めて／花粉の最盛期には 1 時間換気すると、

約 1,000 個もの花粉が流入します。窓の開け幅は 10cm 程度とし、レースのカーテンを引くだけでぐっと花粉の流入を防げます。

・ 暖かく湿度が低い日は要注意／日中の気温が 10 度を超える日は要注意。

湿度が低く風邪のある日は花粉が空中に浮遊します。外出には「マスク」で防御しましょう。

- 外出前には「花粉の飛散情報をチェック」／花粉飛散情報を聞いて、出来たら 11 時～15 時は外出を避けましょう。帰宅したら必ずうがいを励行しましょう。

### 3. 頭の体操／カラオケで認知症対策

#### —高島駅前・カラオケ喫茶「ハニービー」にて—

一年に一度カラオケルームで、ストレス発散致しました。  
大声を出し、2時間約 50 曲以上全員で休むことなく歌い続けました。  
今日くらい声を出せれば、認知症予防対策に役に立つでしょう。



### 4. 出席者

大森武生、満寿子、光子、茂子、幸子、紀子、裕子、青井幸子、田中節子、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、樋口政恵、門脇正彦

17名