

# 第124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9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

### \*288号 配置薬使用期限が切れ処分したら代金請求された

配置薬の業者が6年も入れ替えに来なかったので使用期限切れの薬を廃棄した。  
最近なって突然来訪し、「もう一度薬を置かせて欲しい」と勧誘された。断ったら  
薬代3万8千円請求された。

一言アドバイス：長期間訪問がない場合でも、使わない薬は自分の判断で処分せず解約を申し  
出ましょう。配置薬の販売員は、法律により「身分証明書」の携帯が義務づけ  
られています。来訪時には提示を求め、連絡先をメモしておきましょう。

### \*289号 かつらのアフターケアの度に新たな契約させられた

購入した女物の「かつら」の無料アフターケアに店舗に定期的に通っていた。  
かつらを外し、頭髮をシャンプーしてもらっている最中など、すぐには帰れない状況で  
「シャンプーや、育毛剤、増毛サービス、などなど」勧められ、仕方なく契約した。  
これがたまり300万円にもなり、支払えない。

一言アドバイス：購入した「かつら」のアフターサービスで、店舗を訪れた際、新しい  
「かつら」関連商品を強引に勧められたという、相談が寄せられています。  
その場で契約しないよう「断る勇氣」が大切です。あまり強引な商談を勧め  
られる店舗は変更しましょう。

－ 困ったときには、下記にご相談下さい －

岡山中央警察署 086-270-0110／生活安全課、消費者ホットライン「局番なし188」

## 2. —「めばえ薬局」の健康情報—

※「寝ながらストレッチ」を習慣づけましょう！

「寝ながらストレッチ」のメリット

- 筋肉がゆるみやすい
- 腰やひざへの負担が軽い
- 「ながら」だから継続しやすい
- 寝る前に行うと、深いねむりに入りやすい

※各種のストレッチ体操の資料をいただきました。

## 3. 「健康寿命」って、どうやればいいの？／介護福祉士・河原二三子

日本の平均寿命は「世界一」、でも「健康寿命」との差が「7年から8年」あります。  
この間は「病院や介護施設」のお世話になっているのです。  
だから「介護保険がパンクする」と悲鳴が上がっているのです。

＊「健康寿命」を伸ばすには、みんなで議論しました。参考にして下さい！

孫と折り紙「指先の運動、頭の運動」

会合に出る「仲間とおしゃべり、笑いは良薬」

新しい事に挑戦する「買い物時予算を立て、お釣りをもらわない」

運動「歩く、ストレッチ」

文字を書く「メモを書く、3年日記をつける」

感動する「積極的に話題作に挑戦、美術館に行く」など。

頭の体操／出来るだけ「頭の体操をして下さい」

岡山県の読みにくい地名漢字／調べてみて下さい。

所在	地名	所在	地名
1. 岡山市鮑浦	鮑浦	2. 岡山市邑久郷	邑久郷
3. 岡山市御津町	草生	4. 岡山市穴甘	穴甘
5. 岡山市御津	紙工	6. 備前市日生	寒川
7. 岡山市一日市	一日市	8. 岡山市百枝月	百枝月
9. 岡山市中畦	中畦		

## 答

1. アクラ 2. オクノゴウ 3. クソウ 4. シジカイ 5. シトリ  
6. ソウゴ 7. ヒトイチ 8. モモエヅキ 9. ナカウネ

## 難読漢字 どう読むでしょう

### 中級①

- 1 般若 2 日和 3 苗代 4 怒濤 5 匿名 如実

### 中級②

- 1 野暮 2 布袋 3 未曾有 4 仏頂面 5 定款 6 柔和

### 上級①

- 1 狼狽 2 流暢 3 反故 4 凋落 5 啖呵 6 時化

### 上級②

- 1 竜頭 2 螺旋 3 嫡男 4 女婿 5 舅 6 傀儡

## 答

- 中級① 1 ハンニャ 2 ヒヨリ 3 ナワシロ 4 ドトウ 5 トクメイ 6 ニョジツ

- 中級② 1 ヤボ 2 ホテイ 3 ミゾウ 4 ブッチョウヅラ 5 テイカン 6 ニュウワ

- 上級① 1 ロウバイ 2 リュウチョウ 3 ホゴ 4 チョウラク 5 タンカ 6 シケ

- 上級② 1 リュウズ 2 ラセン 3 チャクナン 4 ジョセイ 5 シュウト 6 カイライ



大森会長と河原二三子さん、メンバーは頭を抱えています。

## 4.お楽しみ抽選会／さあ、今日の運勢は？

## 5.出席者

大森武生、裕子、光子、健一（町内会長）、満寿子、青井幸子、山中国之、実盛泰子、  
梶田恵美子、山崎清子、中西啓次、門脇正彦、岩坪郁子、樋口政江、  
国藤（旧から新参加）、河原二三子（今日のコーディネーター） 以上16名