

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、頭髪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「断る勇気」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. 一「めばえ薬局」の健康情報 一

※ 「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. 岡山市飽浦	飽浦	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 喳呵 6 時化

上級②

1 龍頭 2 螺旋 3 嫡男 4 女婿 5 舅 6 傀儡

答

中級① 1 ハンニヤ 2 ヒヨリ 3 ナワシロ 4 ドトウ 5 トクメイ 6 ニヨジツ

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