

第127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12月13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

*264号 鍵の修理高額請求にご注意

玄関の扉の鍵が開かなくなり、ネットで探し「15,000円ほどで」といわれ、錠前交換を依頼した。作業後45,000円請求された。「話が違う」と抗議すると高級品を取り付けた、工賃と合計45,000円となったといわれ、しかたなく現金で支払った。

一言アドバイス

緊急事態なので慌てて契約してしまいがちですが、作業にかかる前に料金をよく確認すること。

*295号 焦る親心に付け込む結婚相手紹介サービス業者に注意

自宅に「結婚適齢期のお子さんはいませんか」との電話があり、訪問を了承した。

「お子さんの収入は関係ない。来年までには結婚できるようにする」と説明され、業者が提供する親の会に入会金5万円支払って入会した。

しかし、以後何度催促しても相手を紹介してくれない。奪回したい。

一言アドバイス

結婚について子供と十分に話し合うことが大切です。その上で、複数の業者を比較検討しサービスの内容等を契約書等で確認しましょう。

*296号 クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう

クレジットカード会社から口座残高不足の案内が届いた。利用明細書を確認したところ20万円以上の心当たりのない請求だった。

改めて利用明細書を見直してみると、約1年間で60万円もの「利用したおぼえない請求が」があった、どうすればよいだろうか。

一言アドバイス

利用明細書は毎月利用明細書とその月の請求書を点検する必要があります。

利用した覚えのない請求があった場合早急にクレジットカード会社にその旨を連絡しましょう。困った時は下記の消費者センターにご相談しましょう。

*297号 カニの勧誘電話には、ご注意

留守中に海産物販売業者から電話がありズワイカニを代引きで送ると言われ事情が分からず承知した。

家族が注文したか、不明な場合は、本人に確認してから返事をするように。

契約した場合は、8日以内ならクーリングオフが出来ます。

岡山中央警察署 086-270-0110／消費者センター・局番なし 188

2.賢い食事で毎日元気／皆様の健康をサポートする薬局—めばえ薬局—

—糖質を制する者は、健康を制する—

糖質はどのくらいの量を摂ればいいのか

- 1日に必要なエネルギーの50%～65%が目安
- 不足すると筋肉減少など
- 摂り過ぎると生活習慣病に

糖質とは、そもそもどんなものなの？

- 体内でブドウ糖に分解
- 重要なエネルギー源
- 炭水化物は糖質と植物繊維
- 穀類や芋類、砂糖、果物などに多く含まれている

最近よく耳にする糖質にまつわる話題とは

- 厳しい糖質制限は悪影響も
- 食後高血糖が身体にダメージ
- 食で異なる血糖値への影響

3.年忘れ —お食事会—

参加メンバー18名は、今年も元気に過ごすことができました。

会費500円の昼食会。550円の大漁寿司のお弁当、プラスして伊達巻、キュウリ巻き、おしんこ巻き、白菜の浅漬け、青井さんから漬物の差し入れ、武生からは自家製のミカン

- 今年一年間の出来事を話しながら、楽しいお食事です。—

● 食事後お茶をしながら 頭の体操 ―

1. まちがい探し 10カ所のまちがい探し

2. 難読漢字 どう読むでしょうか／鳥の名前です。

初級1 / 鶴 鷹 鳩 雀 目白

初級2 / 鶺鴒 雁 燕 隼 鷄

中級1 / 烏 梟 郭公 家鴨 雲雀

上級2 / 啄木鳥 不如帰 金糸雀 信天翁 山原水鶏

答え

初級1 ツル タカ ハト スズメ メジロ

初級2 ウ カリ ツバメ ハヤブサ ニワトリ

中級1 カラス フクロウ カッコウ アヒル ヒバリ

上級1 キツツキ ホトトギス カナリア アホウトリ ヤンバルクイナ

―皆さん四苦八苦していました。中には見たことのない鳥たちもありました―

● 久しぶりに皆さんと一緒に声を出しカラオケで楽しく歌いました。

4. お楽しみ抽選会

今年最後の期待を込めて、よい景品あたったかな

5. 出席者

中井町内会長・大森健一、武生、裕子、光子、満寿子、茂子、幸子、青井幸子、山中国之実盛泰子、梶田恵美子、中西啓次、門脇正彦、国藤、山崎清子、田中節子、河原二三子、岩坪郁子、以上18名。



食事後の「頭の体操の時間」