

第 131 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 30 年 4 月 11 日 (水) 午後 1 : 00 ~ 午後 3 : 00

場 所 中井公会堂

*新会員の紹介

本徳さん／(中井・上東組) 退職され時間に余裕が生まれたため山崎さんの誘いで入会されました。「趣味はカラオケ」とのこと、「いきいきサロン」でも、「歌声喫茶なかい」のプログラムがありますから、みんなで歌いましょう。

ペール(PEL)さん、美佐子さんご夫妻、このたび北欧「スウェーデン」から中井(出屋敷地区・東組)へ家を新築して引っ越しされてきました。美佐子さんは「いきいきサロン」のメンバー・大森満寿子さんの長女です。中井もいよいよ国際化してきました。

ペール(PEL)さんからの情報

「スウェーデン」は、北欧スカンジナビア半島にあり国土は日本の 1.2 倍、人口は 950 万人(世界 84 位)、高い山もなく、全国土に平均的に在住しているため、人口密度は低いようです。ちなみに日本は 1 億 2000 万人(世界 10 位)です。

ペールさんを迎え、楽しい町内会のお付き合いをいたしましょう。

*今月は「桜を見ながら・お食事会」がテーマでした。

残念ながら、今年は「桜前線」が予定より 10 日間早く北上したため、公会堂へ飾る「さくら・そめいよしの」がどこにもありません。わずかに「散りかけの山桜」をもらってきて、形だけの「桜見物」しながら、みんなで「わいわい・がやがや喋りながら」お弁当を頂きました。

1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*304 号 懸賞で当たった日帰りバス旅行で高額な商品を買うはめに

通販サイトから無料日帰りバスツアーが当選したとパンフレットが届いたので、友達と参加した。毛皮工場に立ち寄り、高額な毛皮製品を勧められ 80 万円もの商品を買ってしまった。高額すぎるのでクーリングオフし、契約解除したい。

・一言アドバイス／冷静になり本当に必要なものかよく考えから、決断しましょう。

***304号 一部の美容医療でクーリングオフが可能に「特定商取引法」が改正されました。**

2017年12月1日に改正特定商取引法が施行され、美容医療サービスのうち

① 毛 ②にきび、しみ等の除去 ③しみ、たるみの軽減 ④歯の漂白等について
クーリングオフ等が出来るようになりました。

・一言アドバイス／クリニックのホームページ等の記載をうのみにせず、他の医療機関や医療
安全支援センター等で情報を収集し、他の医療機関の施術方法検討し、慎重に
決定しましょう。

「おかしいな」と疑問を感じたら下記・警察署、又は消費者センターにお電話ください!

・岡山中央警察署「086-270-0110」、消費者センター「局番なし188」

2 楽しく、おいしく、朝ごはん／めばえ薬局(白重店長)・健康講座

***朝ごはんを食べるといいこといっぱい／一日の活力のもと**

- ① 2つの時計遺伝子を調節できるのは、起床後2時間以内です。
- ② しっかり噛んで、ゆっくり食べると、ゆっくり消化吸收されるため、脳が満腹度を感じ食欲をコントロールされます。
- ③ 糖質+たんぱく質を意識する。脳を動かすエネルギー源のブドウ糖は糖質から作られます。時計遺伝子をリセットしたり、体温を上昇させる役目を果たします。

***朝起きて2時間以内に／ちゃんと食べるための工夫**

- ① 早寝早起きで生活リズムを整える
- ② 早めの夕食を心がける
- ③ 夜の下準備で朝の調理時間を短縮
- ④ 洗い物を少なくして片付けも簡単に
- ⑤ コンビニ食でも朝カフェでもOK

3. 「河原二三子」のストレッチ体操

介護福祉士の指導で「椅子に座ったまま・ストレッチ」の実技勉強です。

***ストレッチの注意事項**

- ・筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行います。
- ・反動をつけずに、静かに引っ張ります。
- ・呼吸を止めないよう、注意してください。
- ・伸ばす筋肉を意識して、伸ばし切ったら少しだけ引っ張りましょう。

- 1.全身の引き伸ばし。 2.首の前後、左右、横、後ろの引き伸ばし
- 3.胸／肩甲骨寄せ合うよう胸を張ります 4.肩と二の腕を伸ばす
- 5.肩周りを伸ばす 6.首から腕の外側を伸ばす 7.腰をひねる 8.股関節広げる
- 9.体側を伸ばす 10.手首、前腕の引っ張り 11.ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす

4.歌声喫茶・なかい で元気よく歌いましょう

今月は中井公会堂で花見をしながらの久しぶりに声を出しました。

お弁当でお腹いっぱい、大きな声を出すことは健康に良いので皆さん楽しんで居ました。

5.お楽しみ抽選会

今回は予算大奮発！ 楽しい景品が当たりましたか。

6.出席者

大森武生、満寿子、茂子、光子、幸子、健一、青井幸子、実盛泰子、梶田恵美子、
岩坪郁子、門脇正彦、山崎清子、国籐、白重、山中国之、樋口政恵、河原二三子
新加入・本徳、PEL 夫婦（3 名）
以上 20 名