

# 第 137 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 10 月 10 日（水） 10：00～13：00

場 所／中井公会堂

## 1 特殊詐欺報告／門脇正彦

### \*318 号／光回線サービスの変更は、内容をよく理解してから

「電力工事のお知らせで、訪問したい」と言われ、「この地域は皆さんこの光回線になっています」説得され、変更が必要と言われ契約した。近所の人に確認したら、別会社への申し込みであった。

#### 一言／アドバイス

コラボ光は、電気通信事業法の解約ルールである「初期契約解除制度」の対象です。解約したいと思ったら、すぐに光コラボレーション事業者に申し出ましょう。心配のある時は、お住まいの「消費生活センター」に、ご相談ください。

### \*319 号／回数券使えなくなるリスクを考えて購入

理髪店で「5 回分の散髪代で、6 回できる」と、回数券を購入した。数か月で倒産、夜逃げしてしまった。

#### 一言／アドバイス

回数券の利用方法は、各事業者の定めによるもので、払い戻しが出来るか、購入前に確認しておく必要があります。

— 疑問点は下記機関へ —

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

## 2.頭と身体でいきいき脳／ご相談は「めばえ薬局・白重まで」

— 猛暑が過ぎ、日中と朝夕で気温の差が大きくなり「衣替えが大変な季節に」になりました。

- 脳も使わないと、体と同じで衰えます。
- 脳を活性化するには「考えながら、ストレッチ」することです。
- ウォーキングは、脳を鍛えます「脳に酸素が行き渡る」。
- 青魚を食べて、脳サラサラ。
- 頭と体のエクササイズ。— 考えることと動作を同時にする。

— 買い物しながら、料理の手順を考える。

— 歌いながら家事をする。

— シャンプーしながら、前日の料理を思い出す。

— 散歩しながら、「引き算」をする。

— などなど・・・・

● 知って、実践いきいき、脳習慣

- ・ 有酸素運動で脳を鍛える
- ・ 刺激と休息で能力アップ
- ・ 話す力は脳の力
- ・ 青魚を食べて脳いきいき
- ・ 家事こそ最高の脳トレ
- ・ 毎朝同じ時間に起きてリズムをつくる

— 「LIFE 10」を読んでください。健康がいっぱいです —

### 3.平成30年度・料理教室／岡山県栄養士会・江口佳美

今年も「わいわい、がやがや」、江口の「提案メニュー」を全員で作りました。  
今年のテーマは「免疫力アップ・メニュー」です。

● 免疫力アップメニュー

\*免疫力が低下すると ①風邪を引きやすくなる。 ②疲れやすくなる。  
③ガンの発症リスクが高くなる。

\*腸内環境を整えよう

\*免疫力を高める食材を食べよう ①きのこ ②長芋 ③人参

●主菜は／「きのこそろそろ井」 米、牛ももスライス、シメジ、まいたけ、えのき茸、  
人参、なが芋、ネギ、紅生姜、味付け／麺つゆ

●副菜は／「人参しりしり」 人参、卵、ツナ缶、味付け／麺つゆ、塩、すりごま、  
ゴマ油

●デザートは／「豆乳しるこ」 豆乳、ゆであずき、カボチャ、白玉粉

三種類の料理を作りました。作り方は省略、美味しかったです。夏の疲れを癒やし  
冬に備えます。





#### 4.お楽しみ抽選会

「大きな・トイレット・ペーパーは誰が貰ったでしょう」

#### 5.歌声喫茶・なかい

今日は女性歌手の歌でした !!

#### 5.出席者

大森武生、茂子、光子、満寿子、幸子、門脇正彦、岩坪郁子、青井幸子、実盛泰子  
梶田恵美子、田中節子、河原二三子、山崎清子、国籐、本徳、ペール夫婦、江口栄養士  
山中国之  
以上 19 名