

第142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31年3月13日（水） 午後1：00～3：00

場 所 中井公会堂

1. 殊詐欺報告／門脇正彦

*329号 「遺品整理サービス」契約内容をよく読んで。

スマートフォンで検索して「遺品整理事業者」に見積もりを出してもらい**32万円**の契約をし、一部手付金25,000円支払った。「週明けたら準備を始める」と言ってたが作業してくれない。

*一言アドバイス／「今なら安くするといつても、その場で契約しないこと。
作業内容を確認すること。

*330号 「簡単に高額収入は得られません」。

「誰でもすぐ収入が得られる」とのメールマガジンを見つけ、「30万で情報商材」と「ソフトウェア」を購入したが、ソフトが起動しない。苦情を伝えると、月収1千万円の**上位コース**を進められ、「このコースなら、指導つきだから・・・」と勧められ契約したが、その後も連絡取れなくなった。

*一言アドバイス／簡単に高額収入を得られる事はありません。今回の事例ですと、あまり価値のない情報が高価で販売されています。よく確かめること。

*331号 ラグビーワールドカップ2019日本大会チケット購入は公式サイトで

ラグビーワールドカップ2019のチケットを購入しようと、ネットを検索し、公式サイトだと思い、13万円をクレジットカードで決済したが、購入サイトは**転売仲介サイト**、と判明した。公式サイトには、**転売仲介サイト**で購入したチケットは無効と記載されている。

*一言アドバイス／購入時には、公式サイトであることを確認しましょう。

* 疑問を感じたら、下記へ連絡下さい。

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

2.めばえ薬局の健康情報！

* 今月のテーマ・「良い姿勢は」、「良い人生を創る！」

* 良い姿勢は、こんないいことがある。

- ① 呼吸がしやすい、 ②自律神経が整う、 ③血流が良くなる、
④ 腰痛や腰痛が改善、 ⑤体感が鍛えられる。

— 良い姿勢は、見た目に美しいだけでなく、病気はすべてのバランスの乱れから来ます。

* 良い姿勢の、姿勢チェック

- ① 体が一直線になっているか ②壁と腰の間に手が入るか
② がまっすぐ伸びているか

— 更年期を健やかに過ごされてきた皆様へ —

・・・ 人生は、楽しく過ごしましょう ・・・
・・・ 楽しい人生は「バランスが大切」 ・・・

— 「健康問題で、わからないこと」があれば めばえ薬局へ相談下さい —

3. オカリナで楽しく歌い、音楽療法！

今回「オカリナフレンズ・せせらぎの皆さん（塩治、田中、佐々木、新田、宮本）の出演で、楽しく歌い、頭の体操などなど・・・認知症／音楽療法です。

第1部 「曲目、題名」当てクイズです。

フレンズの方が前奏部分を吹いて頂き、会員が曲名を当てるのです。

第2部 フレンズの5名に合奏していただき、会員全員が大きな声で歌いました。

第3部 認知症予防・音楽療法（歌いながら、指でゲーム）

第4部 「ガ ク ト ニ タ マ オ サ カ ワ ネ イ ャ シ フ ナ」16文字

この16文字を使って県名を作って下さい、そして漢字に清書下さい。（正解/19県）

4.お楽しみ抽選会／今月は何が当たるかな？

5.出席者

大森武生、茂子、裕子、光子、幸子、満寿子、実盛泰子、田中節子、山崎清子 河原二三子、
門脇正彦、山中国之、梶田恵美子、オカリナ（塩治、田中、佐々木、新田、宮本） 以上18名