

第150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：令和元年 11 月 13 日（水） 13：00～15：00

場 所：中井公会堂

1.特殊詐欺報告／門脇正彦

*350 号 消費生活センターに、一人で悩まず気軽に相談しましょう。

1, どのような内容を相談できますか？

「商品やサービスの契約で業者とトラブルになった時」

2, 事前に準備しておくの良いものが有りますか？

「契約書等の関係書類やトラブルに状況についてメモ、トラブルになった写真」

3, どこに電話をすればよいか？

「番号なしの188に掛けてください、近くの消費生活センターにつながります」

4, 料金はかかりますか、また、秘密は守られますか？

「相談は無料ですが、電話料金はかかります。消費生活相談員には、守秘義務がありますので安心してご相談下さい」。

*351 号 暖房器具に昨シーズンの灯油を使わないでください

事例／新しく購入した石油ファンヒーターに、「昨年の灯油」を入れたところ、エラー表示が出た。問い合わせたら「昨年の灯油には水分が含まれている場合がある、部品交換」と言われた。

*352 号 「高齢者サポートサービス」は、契約前に十分な検討を

「頼れる親戚がいない」ので、知人から紹介された、身元保証サービスや死後の事務手続きを代行する業者と「サポート契約」をした。

すると一刻も早く「預託金・100万円」を支払うよう催促された。「まだ、契約内容の詳しい説明も受けてない」どうしたものか？

—おかしいと思ったら下記の施設に電話下さい！！

岡山中央警察署・086-270-0110、 消費者センター・局番なし188

2. 今月の健康情報・今月は「歯と口の健やかケア」／めばえ薬局

- 1、80・20 運動が浸透／80才で20本の自歯が、一応健康生活です。
- 2、日本人の7割が歯周病と推定されています。
- 3、口の中の細菌は寝ている間に増える。だから寝る前にしっかり歯磨きを。
- 4、赤ちゃんには虫歯がない。乳歯生えてくると、周りの大人から感染しやすくなります。
- 5、歯ブラシで落とせる歯垢は約60%です。デンタルフロスや歯間ブラシを加えましょう。

—めばえ薬局の資料、健康情報誌「Life 11月号」を活用しよう—

3. 認知症予防の為に気を付けること／包括支援センター高島・安木淳

— 今後、認知症高齢者の増加が見込まれます。従って高齢者が地域で生活するためには地域包括ケア・システムの構築が必要です —

＊認知症の方の生活で目指すこと

- ・身体的活動性が低下すると、「認知機能」も低下する。
従って「普段の体調を整えることが重要です」。

・普段の体調を整えるには

- 「脱水、1日1500ml」
- 「低栄養、3度の食事のバランス」
- 「運動、1日1km以上、30分以上の散歩」
- 「便秘、自然な排便に心がける」

— 社会資源あれこれ —

- ・公益社団法人・認知症の人と家族の会、岡山支部
「相談、対応」、「家族の集い」、「解放の発行」、
- ・ 認知症の家族を抱えたスタッフが在籍しています。
- ・ おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）お気軽に参加ください。

— 安木さんの指導で、認知症予防体操、楽しい頭の体操に汗が出ました —



4、楽しいお茶の時間

・駄菓子を食べながら、自分好み飲み物で、楽しい、おしゃべりの時間です。

5、お楽しみ抽選会

今日は何か当たるだろうか？

6、歌声喫茶・なかい

今月は「美空ひばりの歌」を沢山歌いました。

皆さん、大変上手に歌えます。これなら公民館のイベントに出演出来そう！！

6、出席者

大森武生、紀子、裕子、満寿子、光子、茂子、実盛泰子、本徳靖子、青井幸子、樋口政恵、門脇正彦、川原二三子、岩坪郁子、安木淳・包括支援センター。

14 名