

第156回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／山中 国之

日 時 ／ 令和2年7月8日（水） 13:00～15:00

場 所 ／ 中井公会堂

ご挨拶 ／ 中井町内会会長・大森健一

◎国から支給された10万円の給付金の活用について

「コロナ・インフルエンザ」事件で日本経済は大打撃を受けました。

国は生活者と中小企業者救済のため、全国民に対して一律10万円の給付金が配布されました。

この給付金を受給し、「老人会に役立てて」と町内会に寄付された方がいらっしゃいました。その一部が「いきいきサロン」の運営費に交付されたとの報告がありました。

— 寄付金を有難くいただき、「いきいきサロン」の運営に活用する。
との報告が、披露されました。 —

1 特殊詐欺報告 ／ 門脇正彦

*366号 格安スマホ携帯電話会社を確認

契約内容を確認し契約したが2ヶ月間で高額な通話料の請求が来た。
無料通話は独自のアプリを使うなど格安スマホ会社により指定のサービス提供方法があり注意が必要

*367号 熱中症室内でも水分補給はこまめに

1.起床時から脱力感があり動くことが出来なかった
2.扇風機をつけた状態でぐったり
室内にいるときも、日光を遮る、風通しを良くする室内が高温にならないように

コロナ・ウイルス事件、発生以降、「特殊詐欺事件」が、頻発しています。
「この話、おかしいな」と思われたら、下記の電話に、ご相談下さい。

岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし188

2.新型コロナ・ウイルスからの新しい生活

中区包括支援センター高島 志波幸子（新任担当者）

◎ 3つの「活」で、(コロナ・ウイルスに) 勝つ

- 活動 運動や趣味活動で活力アップ
- 活力 バランスの良い食事と睡眠で活力アップ
- 活気 ひとのつながりや役割アップ

◎ 生活不活発病から抜けだそう

不活発病から抜け出す一つに、ストレッチ体操の指導を受ける。

3.発酵食の力 めばえ薬局 白重医院長

◎ 「コロナ・ウイルス」の関係で病院に行く回数が少なくなった。

近隣の開業医、近隣の薬局の活用を !!!

◎ 新任の薬剤師（女性）紹介

— 発酵食で、元気な夏を、発酵食のいいところ —

- ① 栄養価が高い
- ② 旨味・風が豊か
- ③ 保存性が高い
- ④ 消化吸収しやすい
- ⑤ 腸内環境を整える

— 熱中症対策と水分補給で体調管理 —

4.お楽しみ抽選会 /久しぶりの抽選会

5.出席者

大森武生、裕子、光子、紀子、満寿子、健一、幸子、茂子、門脇正彦、河原二三子、
梶田恵美子、国藤勝江、青井幸子、樋口政恵、本徳靖子、山崎清子、山中国之、岩坪郁子
めばえ薬局（2名）志波幸子

21名