

# 第 158 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 9 月 9 日（水） 13：00～15：00

場所 中井公会堂

## 1. 詐欺報告／門脇正彦

### \*370 号 災害時の宿泊施設の契約トラブル

6 万円の旅館を「宿泊予約」し、クレジットカードで決済した。  
台風接近に伴い、電車が運休になったため、行くことが出来なくなったため、  
宿泊の 2 日前にキャンセルすると、50 %のキャンセル料を請求された。  
公共交通機関が止まったためのキャンセル料であるのが納得できない。

一言・アドバイス／宿泊施設のキャンセルについては、原則として旅行会社、宿泊施設の規則  
に従うことになります。しかし、災害には特別の対応を行いますので、  
確認しましょう。

### \*371 号 災害に便乗した悪質な修理業者に注意

リフォーム業者が訪問して「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ写真をみせられ  
修理の申込書にサインした。その後知り合いの業者に点検して貰う「修理必要なし」  
と言われた。サインした契約書には、「キャンセルすると、キャンセル料 10 万円」  
と書かれている。契約をやめたい。

一言・アドバイス／災害時に不必要な住宅修理を契約させられる相談が頻発しています。  
高齢者、障害者が契約対象になりやすい。近所の方々が注意してあげましょう。  
不安を感じたら、早めに「消費者センター」に相談して下さい。

### \*372 号 国勢調査を装った不審な電話

国勢調査と言って銀行口座預金金額、個人情報を知る電話があった。  
公的機関等をかたり、家族構成や資産状況等を聞き出そうとするアポ電の可能性  
もあります。

### \*373 号 大金をあげる？ 知らない人からメール

知らない人から 1850 万円譲る相手が貴方に決まりました手続きをするため 2 千円  
振り込んだら追加の 1 万円振込みするよう、再度電話があった。

一言・アドバイス／国勢調査で、電話で直接、個人情報を聞くことはありません。

・・・不安を感じたら、下記へ電話しましょう !!

岡山中央警察署 086-270-0110、消費者センター・ホットライン 188

## 2. 「コロナに負けるな !!」 / 介護福祉士・河原二三子

\* 「新型コロナウイルス怖いですか」、「なぜ怖いのでしょうか？」

- ・どんな病気か不明な点が多い、感染力？ 接触感染？ 空気感染？ ……
- ・ウイルスは見えない、一発症が多発、
- ・治療薬、治療方法が不明、予防ワクチンがない。

\* 「インフルエンザもウイルスの病気だけど」咳、発熱、だるさのある発症者から、いろいろ。治療薬、タミフル、48時間以内投与、予防ワクチンがある、怖いけど不安感が異なる。

\* 「基本対応 : 手洗い : マスク : 換気 : 3密を避ける (ソーシャルディスタンス)

・岡山市長の発言 ; 「コロナ肺炎は誰でもかかる感染症」

; 今後の対応は : 社会の生活様式を変えた日常生活を取り戻し、  
経済活動を進めていく。

; 出来るだけ自分の体は自分で守りながら、閉じこもりにならないように

; 現在新型コロナウイルスに対して、自粛の行動制限—経済活動? に舵を  
切った。「もう少し身体を動してください」、「物を買って下さい」、

「旅行して下さい」、「食事をして」と言われて、心の底から安心して遊  
べます?

びくびくして「疑心暗鬼」で、感染したら?他の人に移したら・・・

— こんな環境で等で、不安の中で遊べますか —

— 安心できるのは、治療薬が出来ること、予防ワクチンが出来ることです —

\* 自分を守るには

1 ストレスの3つの兆候

- ① 体の不調・食欲減退・頭痛 (頭が重い、すっきりしない) 眠れない
- ② 行動が不安定、イライラしてすぐ腹が立つ、じっとしてられない
- ③ 落ち込みや不安等神経的症状

\* ストレスをためないには、体調を整えること、十分な睡眠時間の確保

バランスの良い食事の摂取、程よく体を動かす、閉じこもり防止、無理をしない。

## 2.夏バテは万病のもと

熱中症・体温調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分バランスが崩れて発症  
めまいやだるさ、吐き気等、脱水症状、意識障害

夏バテ・自律神経の乱れによるもの、疲れやすい、食欲不振、むくみ、発熱  
夏バテで怖いのは食欲不振→栄養不足→免疫力低下→感染症にかかりやすい。

\* 対応の基本はこまめな水分補給 十分な睡眠時間 バランスの良い食事軽い運動

## 3.骨粗鬆症の予防

原因は加齢、ホルモンの減少、カルシウムの吸引力の低下等、対応は栄養の摂取、  
運動の継続、

症状、腰や背中が丸くなる、つまづく、骨折しやすい ← 要注意

### マローズの欲求階層説と自己管理

- ・自己実現の欲求（生きがい、人生の目的）、
  - ・承認の欲求(社会的欲求、資格、賞賛人から褒めてもらいたい)、
  - ・所属の欲求（家族や集団に帰属したい）
    - 安全の欲求（住宅、衣服、身を守る）
    - 生理的な欲求（食事、睡眠、排泄）
    - 人格的成長
  - ・出生 年令的成長—成人
- 介護は「生理的欲求」と「安全の欲求」の充足を第一の目的とし、それにより  
家族や地域との交流（所属、認証の欲求）が満たされ、自己現実が可能になる。

— 地域や家族での役割による充実感は生きがいになる —

以上が「コロナ環境に負けない・生活術です」、

皆さんと一緒に頑張りましょう

### 3.高島公民館行事予定／長谷川職員（高島公民館）

#### ①高島中学校区サロン交流会

10月27日（火曜）午前10:00~12:00

高島公民館 第2講座室

内 容 サロン同士の交流

#### ②今月とこれから

9月25日（金）午前10:00~12:00

10月23日（金）午前10:00~12:00

11月24日（火）午前10:00~12:00

定員30名

— ご参加ください —

### 4.お楽しみ抽選会、さあ、今月の運勢は !!!

### 5.出席者

大森武生、裕子、紀子、健一、光子、満寿子、門脇正彦、河原二三子、田中節子、梶田恵美子、  
国藤勝江、青井幸子、山崎清子、山中国之、岩坪郁子、実盛泰子、藤田順子、樋口政恵  
長谷川職員（高島公民館）

19名。