

# 第160回 いきいきサロン

中井町内会・いきいきサロン / 山中 国

日時 令和2年11月11日(水) 午後1時～同3時

場所 中井公会堂

## 1 特殊詐欺報告 / 門脇正彦

**\*376号 体力や体調に合わせた運動を！** フィットネスクラブ等でのけがに注意  
その1、スポーツクラブでトレーナーの指示に従い、反復横跳びをしていた時  
体のバランスを崩し後ろに倒れ手を骨折「70歳・女性」。

その2、体操教室で片足スクワットを行っていたところ、バランスをくずし  
てしまいポールに左手首をぶつかけ骨折した。

一言助言／高齢者になると身体機能が弱くなり、認知機能やバランス感覚も低下する。  
従って運動中の事故や怪我が起きやすい。  
無理せずに、自分の体力に合った運動をしましょう。

### **\*377号 配水管の高圧洗浄トラブルに注意！**

「排水管の高圧洗浄 3000円」のチラシみて、依頼見積したら2万円を超えていたが  
が、自分が呼びつけたので、断ったら申し訳ないと思い、契約書にサインした。  
その後、その会社の別人が来て「排水管が老化している、全部交換しないと、家が  
が持たないと」言われ、20万円の排水工事を計画させられた。

一言助言／低価格のチラシで入り込み、必要でない大型工事を受注する詐欺事件が頻発。

### **\*378号 セルフガソリンスタンド給油中の吹きこぼれに注意**

セルフガソリンスタンドで給油した際に、ノズルを給油口に入れてレバーを  
引いたがガソリンが出なかったので、ノズルを少し引き上げたところ、ガソリン  
が急に吹き出し服に掛かり、目にも入ってしまった。

一言助言／ガソリンは引火しやすく大変危険です。給油ノズルは確実に差し込み、しっかりと  
確実に差し込みましょう。

— 何事の契約時でも、おかしいなと思ったら、下記に相談して下さい。 —

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

## 2.新型コロナウイルス感染予防対策／包括支援センター高島・志波介護福祉

### — 私たちは「コロナ対策に、この様に対処しています」 —

- \*対面の場合は、アクリル板を通しての面談を実施。
- \*出入り口には、手指消毒用のスプレーを設置。
- \*職員は飛沫防止のためマスク着用し、健康状態の確認のため毎朝体温を測る。
- \*訪問から戻った後など、こまめに手洗い、うがいを行い、常に清潔を保持する。
- \*フェイスガード、クリアマスクを全職員へ配布。

### — 手洗いは、「感染症予防の、第一歩です」 —

- \*まず、手洗いで感染症予防
- \*流水で手洗いが出来ない場合には、アルコールを含んだ、手指消毒薬を使用します。
- \*特に食事や調理前、トイレ使用後には手洗いを完璧に。

## 3. 生活不活発病から抜けだそう。その方法は3つの「活」です

### — 岡山ふれあい介護予防センター・動指導委員、中本秀幸 —

- \*そのⅠ・「活動」／運動や趣味の活動で活力アップ・・・
  - \*そのⅡ・「バランスの良い食事」／と睡眠で活力アップ
  - \*そのⅢ・「里とのつながり、役職」／で活力アップ
- \*あつ晴れ！ もも太郎体操 の指導を受けながら「活」の神髄を教えていただいた。

### — 予告 — 来月 12月9日（水）午後1時~3時体験予定

## 4. お楽しみ抽選会／今月の運勢は !!!

## 5.出席者

大森武生、茂子、裕子、紀子、健一、満寿子、門脇正彦、河原二三子、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、樋口政恵、田中節子  
本徳靖子、川村満利子、志波（包括支援センター高島）中本秀幸（介護センター）

21名