

# 第 182 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 5 年 5 月 10 日 (水) 午後 1 時～3 時

場 所 中井公会堂

## 1. 特殊詐欺報告 門脇正彦

\*448 号 想定外の高額請求 トイレ修理トラブルに注意

トイレが詰まったので、インターネットで検索し「修理〇百円～」と記載のある業者に依頼した。最初ポンプのようなもので作業したが改善せず、ドリルのようなもので詰まった異物を粉砕することになった。「通常 50 万円だが半額にする」と言われた承し、詰まりは解消した。手持ちの現金がなく翌日支払うと伝えたがダメだと言われ、ATM で引き出して支払った。  
気になって、後日他の業者に聞いたら、ありえないほど高額だと言われた。  
\*想定していないほど高額な料金の作業を提案された場合は、作業を断るようしましょう。

\*449 号 気をつけて、スライサーも刃物です

キャベツを半分に分けてスライサーで調理していた。食材が半分くらい残っていたのでまだ大丈夫と思い、安全ホルダーを使用していなかったところ、思いのほか食材が切れる速度が速かったため、指を受傷した。  
けがを防止するための補助具として、食材をつかむ「安全ホルダー」があります。  
野菜が小さくなったら、安全ホルダーを使用したり、包丁で調理したりしましょう。

岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし 188

## 2. なかなか通信 令和 5 年度春号より 介護福祉士 渡邊

- 社会参加したい・経験を生かしたい
- 生活、仕事、お金。成年後見制度について相談
- 福祉・健康・介護について相談したい

上記以外でも、高齢者がお困りのある場合一度電話してみたら

電話 086-275-3205 (包括支援センター高島分室)

### 3.健康寿命について ヤクルト販売株式会社岡山 渡代

健康寿命 岡山女性 87.74 歳 全国一位

岡山男性 81.64 歳 全国十位

- 寝たきりならない ホイント  
健康増進の3原則 栄養・運動・休養
- 休養 体と心の休養 運動（適度に体を動かす）  
トレーニング あっぱれ桃太郎体操など
- 健康な腸が大事  
小腸の長さは5~7m、なんと広げると、テニスコート1面分に匹敵！  
大腸の長さ 1.5m~2m。

腸の3つの働き

腸の中に住んでいる、微生物、腸内細菌（菌は目に見えない）

排泄…外敵から体を守る

- 腸内フローラ  
腸内には、1,000種類以上 100兆個の腸内細菌がいる  
腸内細菌の理想的な、バランス（善玉菌 2、日和見菌 7、悪玉菌 1）  
食生活や生活習慣病の乱れ、ストレス、過労、  
健康を支えるのは、栄養を吸収する腸である

腸内環境をよい状態に保つことが “健康長寿のひけつ”

### 4.あっぱれ桃太郎体操

新あっぱれ桃太郎体操、今日の講義の復習をしました。

### 5.今年の運勢

今日の占い如何でしたか！

### 6.出席者

大森茂子、光子、満寿子、裕子、美代子、健一、門脇正彦、山中国之、実盛泰子、国藤勝江  
河原二三子、青井幸子、梶田恵美子、ヤクルト（渡代）包括支援センター高島（渡邊）

15名