

# ダイサロ 介護予防教室 1月分



## 65歳以上の皆さん 介護予防教室に参加して みませんか？

- 申込資格** おおむね65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人
- 1月分申込期間** 12月15日(金)～28日(木)
- 申込方法** 電話または窓口で申し込み
- 申込先** 役場1階 福祉課窓口  
☎ 932-1493(ダイヤルイン)  
☎ 932-1151(内線128)

**日時** 水曜日・金曜日  
9時50分～11時20分  
**場所** アザレアホール須恵 3階大会議室

| 1月スケジュール |  |
|----------|--|
|          | ● <b>12日(金)</b><br>スマホ講座「防災」 ※定員20人<br>講師 携帯電話会社スタッフ<br>自己負担金 100円<br><i>いつ何が起るかわからない自然災害。スマートフォンで防災に役立つアプリを紹介します。</i> |
|          | ● <b>17日(水)</b><br>ケアピクス<br>講師 林崎 万里子 先生<br>自己負担金 100円<br><i>座ってできる手・足・頭の体操！</i>                                       |
|          | ● <b>19日(金)</b><br>音楽サロン<br>講師 石内 貴代美 先生<br>自己負担金 100円<br><i>懐かしい時代の曲を楽器を使って演奏します。何の楽器かはお楽しみに！</i>                     |
|          | ● <b>24日(水)</b><br>ほのぼの体操<br>講師 高濱 弥生 先生<br>自己負担金 100円<br><i>遊び感覚で楽しみながらの健康体操！</i>                                     |
|          | ● <b>26日(金)</b><br>陶芸 ※定員20人<br>講師 光安 逸子 先生<br>自己負担金 500円<br><i>お皿やお椀、花瓶など、世界に一つだけの作品を作りませんか？</i>                      |
|          | ● <b>31日(水)</b><br>すまいる体操<br>講師 宇都宮 準一 先生<br>自己負担金 100円<br><i>身体を効果的に使える方法教えます！</i>                                    |

※内容は変更になる場合があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。



須恵町シニアクラブ連合会  
会長 合屋 浩寿

11月最初の3連休は異例の暑さでした。気象庁が10月24日に発表した11月からの3か月予報では、「8年振りに発生したスーパーエルニーニョ(南米ペルー沖の海面水温が2度以上高くなる現象により日本列島への寒気の影響が弱まり、西日本や東日本では平年より高い気温が続き、暖冬の傾向が顕著である」と予想されています。異常気象といえる今年の冬場は、一日の最低気温と最高気温の差が大きくなる事などから、高齢者は体調を崩しやすいため十分な注意が必要です。

今号は、冬場で高齢者が気を付けたい病気の中で、大敵である「ヒートショック」について概要を紹介します。参考にしたいだければ幸いです。

**■ヒートショックとは**  
ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。気温が下がる冬場に多くみられ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意する必要があります。

**■冬のお風呂は危険がいっぱい**  
・入浴中の事故死は11月から4月の冬季を中心に年間件数の80%が発生しています。

ます。高齢者の浴槽内での死亡者数は令和元年で4900人(厚労省ホームページ)で、不慮の溺死事故の71%を占めています。

・入浴中に心疾患などの病気で急死する場面もあることから、入浴中の事故はさらに多いと推定されています。浴槽内の溺死者は、年代が上がるにつれて増加しており、特に75歳以上の後期高齢者が増えています。

**■予防のポイント**  
・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。  
・お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。  
・浴槽から急に立ち上がりすぎないようにしましょう。  
・食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。  
・入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

**■その他**  
若杉クラブ女性部は、ひとり暮らしなラビに夫婦のみ会員を対象に、「ヒートショックにご用心」のチラシをお届けしました。

若杉クラブは「のぼそう！健康寿命担おう！地域づくりをスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。  
若杉クラブ事務所  
(須恵町福祉センター内)  
☎ 9333・2160

## 消費生活 110番

### 海産物の電話勧誘販売や送り付けトラブルに注意！

令和4年は海産物の電話勧誘販売や送り付けのトラブルが前年度比で2倍以上に増加し、その後も引き続き多くの相談が寄せられています。カニなどの海産物の購入機会が増える年末にかけて、電話勧誘販売や送り付けのトラブルが増加する可能性がありますので、特に注意してください。



#### 相談事例

**事例1** 海産物を取り扱っているという事業者から電話があり「コロナ禍で収入が減り業界が大変困っている。4万円相当のものを特別に2万円にする」などとつくづく勧誘され、人助けのつもりでカニなどの海産物セットを頼むことになった。家族から高すぎる」と反対され、キャンセルしようと言ったところ、返金しない。 (70代 女性)

**事例2** 代金引換配達で海産物が届いた。家族が注文したのかと思いき、商品を受け取って支払いを済ませたが、誰も頼んでいなかった。返品したい。 (60代 女性)

コロナ禍の影響で業界が困っているなどと言われ、消費者の親切心につけ込むような勧誘が行われている事例がありました。また、勧誘の際に正確な事業者名や連絡先を告げられないまま電話を切れ、相手は

### 俳句

「落葉秋嶺・花臭木・枯葉・爽やか・秋日和・菊の花今朝の秋神無月・霧秋・秋道」 うぶすな句会

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 修羅の世を見おろす古墳落葉降る | 松永 唯道 |
| 秋嶺や祖母そつくりの母見舞ふ  | 平野 文子 |
| 秋道の途切れし先に花臭木    | 今村 素瓶 |
| 枯葉舞ふ命あるものこぼれけり  | 江頭 波美 |
| 爽やかやトロッコ再び立野発つ  | 片淵はつみ |
| うぶすなの山まどろみて秋日和  | 今村 浄子 |

  

|                  |       |
|------------------|-------|
| 仏壇に妻の自作の菊の花      | 吉松 義廣 |
| 世界の果て子ら泣きくづる今朝の秋 | 諸永 素子 |
| 神無月神のやうなる友と逢ふ    | 本多みなえ |
| 梓川霧のゆく音聴こえけり     | 樋口 京子 |
| 秋濤や人みな海にはじまりぬ    | 八尋 風華 |
| 身の丈の杖をたよりの秋道路    | 伊東 佳世 |

### 川柳

夢現代

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 骨折って釣った魚の面構え    | 渡辺 開牛 |
| ふくれっ面まあまあ酒を注ぐ   | 山本 むつ |
| 月面を眺めているのは地球人   | 上原 ふみ |
| 先代の恵みをドラが喰い潰す   | 上田 多門 |
| 木の株がやさしく微笑む顔に見え | 安原美智子 |
| 一面の星におやすみなさい言っ  | カトレヤ  |
| 蜂よけのネット被つて藪の中   | 泉スイゲン |
| 太陽の恵み丸ごと食卓へ     | 小林 淑子 |
| 矢面の風は知らない風見鶏    | 長崎 瑞竹 |
| 水鏡色即空映しだす       | 池田 遊歩 |

  

たっぷりと天の恵みを稲穂波 木村 文福  
火男の面は男のかくれみの 池田 茂代  
恵まれて軒余曲折を生かさされる とがみかつすけ  
アファンの飢饉を救った山田堰 杉原 満月

「虫くしい川柳」  
訳ありの( )がそわそわしてならぬ  
( )の2音をあなたなら、どんな言葉にしますか？  
答えは、広報すえ1月号で発表します。  
★11月号の答え  
若き日のいびつさ惜しむ丸い顔  
夢現代 池田 ☎ 9333・2404

### 消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

開設日 月曜日・金曜日  
(祝日・年末年始は休み)  
相談時間 10時～15時30分  
場所 志免町地域安全安心センター2階  
(志免町志免中央1の10の10)  
問い合わせ先 ☎ 9366・1594  
☎ 9366・1610  
FAX 9366・1610

※相談の際は電話での連絡ください。

困ったときはすぐに消費生活センターに相談しましょう！

**注意点・アドバイス**

- 見知らぬ事業者からの突然の電話には用心しましょう。
- 断るときは「いいません」必要ありませんと大きな声ではっきり言いましょう。
- 電話勧誘販売の場合は、契約書面を受け取って8日以内であればクーリングオフが可能です。
- 承諾していないにもかかわらず送られてきた場合は、契約は成立しておらず、受け取りを拒否すること、また受け取ってしまったとしても直ちに処分が可能です。
- 代金引換の場合、一度代金を支払ってしまったと返金は難しいですが、あきらめずに送り状に書かれている事業者へ返品や返金の連絡をしましょう。