

わいわい ダイサロ ン 介護予防教室 11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

11月分申込期間 10月15日(水)～31日(金)

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)

※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。

日時 水曜日・金曜日
9時50分～11時20分
場所 地域活性化センター(オイコス)1階



11月スケジュール

- 5日(水) ケアビクス**
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 100円
座ってできる、手・足・頭の体操！
- 12日(水) ほのぼの体操**
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円
ゲームを交えて楽しく運動！
- 19日(水) すまいる体操**
講師 宇都宮 準一 先生
自己負担金 100円
身体を効果的に使える方法教えます！
- 21日(金) 歯科測定**
講師 歯科医師会
自己負担金 なし
定員 30人
唾液の細菌数やpH、唾液腺の機能を測定します。口腔内の状態を記録し、治療効果の確認に利用してみませんか？
- 28日(金) 楽音活教室**
講師 フカノ楽器店
自己負担金 100円
定員 30人
歌ったり、音楽に合わせてストレッチをしたり、音楽も運動もどちらも楽しめます！



須恵町シニアクラブ連合会

会長 藤 英寿

まだまだ残暑が厳しい日々が続いていますが、月日が経つのは早いもので、秋の風情を感じる10月を迎えました。

今号は、健康食品(サプリメント)の利用について、令和6年10月9日(水)に開催した、第3回高齢者学級の「薬と食品の違いと賢く利用する知恵」ならびに「健康食品の情報」を参考にお話します。

健康食品の情報について

最近のテレビ番組を見ると、高齢者向けの健康食品のCM(コマーシャル)が多く見られます。うっかり、物忘れなどの知力の維持に役立つ、プラズマローゲンが含まれた健康食品、注意力や前向きな気分の維持に役立つオメガ脂肪酸が含まれた健康食品など、思わず頼りたくなる健康食品のCMが放映されています。しかし、これら健康食品はあくまで食品であり、

医薬品のような即効性や治療効果を期待することはできないと言われています。そのため、健康食品に頼らない健康づくりが重要です。

健康食品に頼らない健康づくり

年齢を重ねても輝き続ける「プラチナ世代」という言葉をご存知ですか。プラチナ世代とは二元気で堅実な60歳以上を指す言葉で、いつまでも色あせずに輝き続ける」という意味があります。プラチナ世代となるために、食事・運動・休養のバランスを基本に、生活習慣を見直す「健康食品に頼らない健康づくり」を実践することがとても大切です。

若杉クラブでは、連合会や単位クラブにおいて、プラチナ世代を目指すことができる多彩な行事を開催しています。若杉クラブに参加することで、健康食品に頼ることなく、積極的に健康の維持・増進に取り組んでいただければと思います。さあ、皆さん、若杉クラブでプラチナ世代と一緒に目指しましょう！

若杉クラブ行事予定 糟屋郡シニアクラブ連合会 幹部研修会

10月17日(金)
10時～12時

場所
アザレアホール須恵大ホール

若杉クラブ会員研修旅行(泊2日)

10月21日(火)～22日(水)
場所
九十九島展望公園、平戸、生月方面



昨年の研修旅行の様子

若杉クラブは、「のぼろー！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。

なお、未加入の方は、若杉クラブや単位クラブの行事への体験参加を歓迎します。若杉クラブの加入や体験参加を希望する人は、地域のシニアクラブ会長に申し込んでください。

関若杉クラブ事務所
(須恵町福祉センター内)
☎ 933・2160

消費生活 110番



お試しのつもりが 定期購入となっていた

「インターネットで美容液の広告を見て、お試しのつもりで購入したら定期購入だった。」など、定期購入に関する相談が多く寄せられています。定期購入で販売されている商品は、ダイエツトサプリなどの健康食品をはじめ、美容液やシャンプー、育毛剤などの化粧品や電子タバコ、ペットフード、など多岐に渡ります。

相談事例

「定期縛りなし」のネット広告を見て申し込んだが、2回目も商品が届き、継続契約になっていることが分かった。

「いつでも解約できる」という記載を見て申し込み、解約は電話連絡で申し出ることになっているが、何度電話をしても繋がらない。

商品を使用したら肌がかぶれてしまい使用できないのに、約束回数を受け取るまで解約できないと言われた。

対処法とアドバイス

1 通信販売にクーリング・オフの適用はありません。解約や返品は、事業者の定める利用規約や特約に従うことになります。

2 事業者は、定期購入である旨および総額・契約期間、その他販売条件を表示する義務があります。しかし、これらが画面の下方や小さな文字で書かれている可能性があります。

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
☎ 936・1594

※相談の際は電話でご連絡ください。

俳句「原爆忌・法師蟬・残暑・日傘・桃」

原爆忌爆心地に立つ父の霊 松永 唯道
法師蟬旅の終りを告げにくる 諸永 素子
未来までこの地球に残せ原爆忌 本多みなえ
語り部の跡継ぐ子らや原爆忌 上田 蘭結
原爆忌鐘の音響くこの地球 千成 恵子
残暑なほ地球のうめき身にこたへ 樋口 京子

うぶすな句会会員募集

毎月第1水曜日アザレアホール須恵で句会。
初心者大歓迎。(松永 ☎ 932・3517)

川柳

夢現代
知り合ったばかりの頃の案内です 木村 文福
立ち位置で国力示すGセブン 上田 多門
猛暑にも寒い写真のきのこ雲 とがみかつすけ
遺影とのロマンの糸は紅いまま 山本 むつ
赤紙なく平和に生きて八十路坂 杉原 満月
幸せは君のころが決めるもの 泉スイゲン
側にある小さな幸に気づいてね 安原美智子
雑草が幸せそうに雨に濡れ カトレヤ
幸せ度計るものさし有りますか 早瀬 楽包

「川柳夢現代」十一月例会のご案内

11月1日(土) 13時30分から、アザレアホール須恵研修室で例会を開きます。今回のお題は、
● 宿題「世界一狭い」各三句
● 互選「セイルス」二句
となっております。
出席できない時は、投句のみでもOKです。
初心者も大歓迎！お気軽にご参加ください。
夢現代 早瀬 ☎ 936・1594