

# わくわく デイサロン 介護予防教室 7月分

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



## 7月スケジュール

- 3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!
- 5日(金) ライフキネティック**  
 講師 山本 美幸 先生  
 自己負担金 100円  
 年齢関係なく、誰もが楽しめる体操講座! 体も頭も「10歳若返り」
- 12日(金) スマホ講座** ※定員20人  
 講師 携帯電話会社 スタッフ  
 自己負担金 100円  
 防災講座! いつ何が起るか分からない自然災害! スマートフォンで役立つアプリを紹介します。
- 17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!
- 19日(金) 音楽サロン**  
 講師 石内 貴代美 先生  
 自己負担金 100円  
 楽器を使って懐かしい曲を演奏します。何の楽器かはお楽しみに!

※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 藤 英寿

若杉クラブでは、4月9日(火)に今年度初めての理事会と役員会を、さらに、4月16日(火)には、第1回女性部会議を開催しました。理事会・役員会、女性部会議ともに新たな顔ぶれとなり、開催場所も昨年度までのアザレアホール須恵から地域活性化センターに変わるなど、新しい門出となりました。

若杉クラブが今年大きく飛躍するための大切な課題は、なんといっても「会員減少に歯止めをかける」ことです。今号はこのことについて述べたいと思います。

### ■若杉クラブの根幹は単位クラブ

若杉クラブが果たしている老人福祉の推進と社会的貢献には、地域に根付いている単位クラブの維持・発展が不可欠です。今年度の若杉クラブの活動基本方針は「地域の仲間と喜びを分かち合いながら、地域を支えていく多彩な活動に取り組み、シニアクラブのすばらしさを実感しよう」と口頭から、シニアクラブの活動をPRし、勧誘の声かけ、個別訪問を実践してさらに仲間を増やそう」を掲げています。

このため、単位クラブは「楽しむ・つながる・支え合う」ことができる魅力ある事

業を、地域性を生かして展開し、会員増強に結びつけることが重要です。

●会員増強のために、地域の未加入者の皆さんへ働きかけること

●若杉クラブや単位クラブの行事の体験参加を呼びかけます。

●老人クラブのお誘いや「若杉クラブ広報誌老但たより」の配付を対面で行ないます。

●社会的孤立の防止やフレイル予防のために、高齢者相互支援活動員が入会のご案内に伺います。

### ■高齢を理由に退会される会員の皆さんへの具体策

孤立化防止やフレイル予防のために、単位クラブで、会費免除などの制度の導入を検討してもらいます。

### ■若杉クラブ2月行事予定

- 若杉クラブ 第2回 高齢者学級
- 日時 7月10日(水) 10時～
  - 場所 アザレアホール須恵
  - 演題 「町政報告」
  - 講師 須恵町長 平松 秀一 氏  
(会員外の人の参加も歓迎します)  
※詳細は15ページをご覧ください。

若杉クラブは「のびそう! 健康寿命、抱おう! 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

## 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

**6月分申込期間** 6月17日(月)～28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)

## 消費生活 110番

考えよう! デジタルの便利なおとこころと気をつけること

社会のデジタル化が進み、SNSなどによる情報収集・発信やオンライン消費の普及など、私たちの消費生活はともにも便利になりました。しかし同時に、さまざまなインターネット消費者トラブルが増加しています。

デジタル化における消費者トラブルから自身を守るためには、ワンクリックで簡単に契約を結んでしまうこと、個人情報が出しやすいくこと、キャッシュレス決済のリスクなど、さまざまな事例を知り、自分の事として捉えていく必要があります。

### 身に覚えのない商品が届いたら

#### 相談事例

全く注文をしていない商品が突然届き、母親が受け取っていました。送り主の住所も名前もなく、心当たりはありません。怖いので未開封のまま保存していますが、代金を請求されたら支払わなければならないのでしょつか?

### アドバイスと注意点

一方的に商品を送り付け、代金を請求するという送り付け商法、いわゆる「ネガティブオプション」です。この場合は、特定商取引法の規定により即処分してもよいし、代金の請求があっても支払う必要はありません。届いた荷物に心当たりのない場合は、荷札などに記載されている送付元に、注文を受けた相手や日時、その際の注文方法(電話、インターネット通販など)を問い合わせることで、経緯が判明する場合があります。また、家族宛てに代金引換郵便で商品が届くことがあります。これが「ネガティブオプション」であった場合、いったん代金を支払ってしまうと、悪質な事業者から代金を取り戻すのは簡単ではありません。届いた商品について、注文したことが確認できない場合は、いったん配送業者に持ち帰ってもらい、家族間で再確認するといった方法も有効です。

### 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

☎ 9336・1594

FAX 9336・1610

※相談の際は電話予約を連絡ください。

## 俳句 「落花・入学・朧・姫鳥頭」・新入生 若櫻・朧月・風光る

息ひそめ遺影の妻と落花浴ぶ 松永 唯道  
入学を心待ちするランドセル 本多みなえ  
眼の前の朧の先の修羅の道 上田 蘭美  
終演や落花のダンスキャンパスに 千成 恵子  
此の顔の朧となりし我が敵 樋口 京子  
汝姫鳥頭ひめやかにしたたかに 八尋 風華  
古書店の奥へ入るほど朧なり 伊東 佳世

坂の下新入生を待ちし母 平野 文子  
境内の陰も朧に戦没碑 今村 素瓶  
誉れの死母に詫びるや若櫻 (鹿見鳥知宛にて) 片淵はつみ  
朧月竹馬の友を失ひて 今村 浄子  
入学を祝ふ校門輝きて 吉松 義廣  
風光る真紅のルージュにハイヒール 諸永 素子

※姫鳥頭：山に自生する花

### 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 ☎ 9332・3517

## 川柳

被災地へ被災地からの恩返し とがみかつすけ  
朝市の残りものだけ買ひあさる 池田 遊歩  
サーピスと笑顔いっぱい路地野菜 小林 淑子  
利益など厭わぬ能登のポランティア 遠藤より子  
利益あげ地位をあげても精神病み 早瀬 菜包  
献金と言う名で利益つかみ取る 山本 むつ  
百歳で家庭菜園力む母 木村 文福  
かんでも力まなくてもこの通り 渡辺 閑牛  
力むなど論ず監督力んでる 杉原 満月

夢現代

すがるよに生命つなげる崖の松 安原美智子  
力まずに見られやしない甲子園 クスリ也  
力まずに赤く染まったプットマット 上原 ふみ  
力みなく咲いて静かに散る桜 カトレヤ  
なんだろう妻が突然かしこまる 池田 茂代  
いのち産む妻一匹の鬼になる 長崎 瑞竹

平成3年発足の「川柳夢現代」は、毎月第一土曜日の13時30分からアザレアホール須恵で、笑いの絶えないアットホームな例会を開いています。  
出席できない時は、投句のみでもOKです。あなたもチャレンジしてみませんか?  
■夢現代 池田 ☎ 9333・2404