

ほうかつだより

～夏本番に備えましょう～

間もなく梅雨に入りますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨が明けるといよいよ夏本番となり気温の高い日が続きます。高齢になるにつれて体内の水分量が低下したり、暑さを感じる働きが弱まることで汗をかきにくくなったりします。室温を28度前後に保つこと、こまめに水分補給することを意識して熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防に



消 費 者 安 心
N E W S

事例：注文していない商品が届いた！！

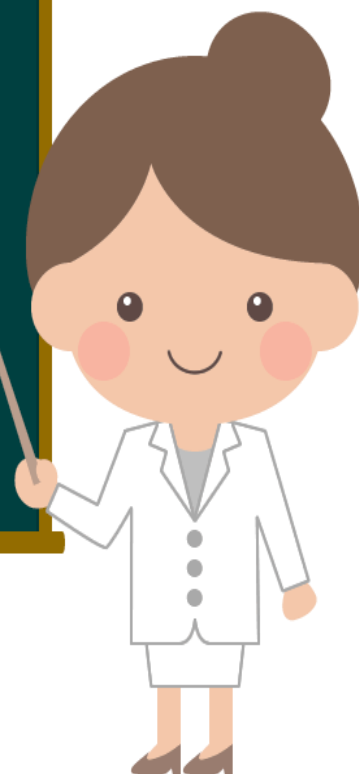
「お菓子の詰め合わせを買いませんか？」という内容の電話勧誘があった。強引な電話勧誘だったため仕方なしに購入することにした。しかし代金引換後に商品を確認すると中身は漬物や干物であった。(80歳代 女性)

～ひとことアドバイス～

勧誘されても必要なければはっきり断りましょう。代金引換で支払うと返金が難しくなります。物を買う場合は業者名や連絡先を確認しておくといいでしょう。

消費者被害で困ったときは美濃市役所内消費生活相談窓口にご連絡ください

(0575) 33-1122 内線 262



まちかど通信



4月17日に片知生涯学習センターにて「ふくべ会 地域のがく園」がありました。この日は介護予防指導員の堀貴子先生をお招きし、ゴムボールを使い座って出来る運動を中心に1時間ほど身体を動かしました。参加者からは「家でもできる運動を教えてもらえてよかった。」「みんなで笑って身体を動かせた。」との感想をいただきました。

日々の地域活動取材します！！

— 普段の活動の様子をインタビューさせていただき、地域の方々に発信します。
— もっと自分たちの活動を地域の人に知ってほしい！というグループの方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



～教室のご案内～

健幸いきいき教室（みの）

対象：おおむね 65 歳以上

会場：中央公民館・福祉会館

日時：毎月第 1・2・4 木曜日

13 時 30 分～

参加費・申込：不要

※毎月第 1 木曜は音楽、第 2、4 木曜は運動の教室になります。

健幸いきいき教室（上牧）

対象：おおむね 65 歳以上

会場：紙のふるさとふれあいセンター

日時：毎月第 1・3 木曜日

13 時 30 分～

参加費・申込：不要

※毎月第 1 木曜は運動、第 3 木曜は音楽の教室になります。

皆様の身近な相談窓口としてご利用ください

電話番号 33-1122

内線 145・146

FAX 35-1997

〒501-3792 美濃市 1350 番地（美濃市役所内）