

「みんないきいき元気」

高齢者の通いの場訪問

VOL.13

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。
このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介しています。

問 福祉課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎内線2586



「清水川サロン秋桜(コスモス)」

「清水川サロン秋桜(コスモス)」は、平成28年10月に立ち上げ、毎回13人ほどが参加し、元気よく活動しています。

各々血圧を測定した後、お口の体操「パタカラ体操」や、発声練習を行ってから「平戸よかよか体操」を始めます。「平戸よかよか体操」の途中には、脳を鍛える「すりすりトントン体操」や「グーパー体操」などを行い、左右の手の役割を交互に替えたり、スピードを上げていくことにより脳を活性化させる運動も行っています。

「平戸よかよか体操」終了後は、お手玉遊びをするなど毎回充実した内容で実施しています。

活動日/毎週金曜
午後1時30分～午後2時30分
活動場所/清水川公民館
対象者/清水川地区住民
代表/岡村 久恵
連絡先/090-2096-0629



Interview

清水川サロン秋桜(コスモス)

代表
おかむら ひさえ
岡村 久恵 さん
(岩の上町)



清水川地区は、これまで自主組織がなく、高齢者が交流する集まりがなかったので「清水川サロン秋桜(コスモス)」が立ち上がったことを、参加者の皆さんはとても喜んでいました。

「戸石川よかよかクラブ」の村瀬代表から教えてもらった、お口の健康体操や脳トレをメニューとして積極的に取り入れ、心身ともに元気になるために頑張っています。

お花見など、いろいろな企画も少しずつ考えています。誰でも気軽に参加できる場ですのでどうぞ公民館をのぞいてみてください。

市民総合相談室

「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

『株式会社DMM.comを かたる事業者に注意』

「株式会社DMM.com」をかたる「偽DMM」が横行しています。ご注意ください。

手口
SNSや電話において、真正DMMと同一または類似の名称を使用しています。消費者にSNSを送信

←
電話してきた消費者に対し、「サイト利用料が未払いになっています。今日中に支払えば訴訟手続は取り下げます。」などと告げます。

←
コンビニでギフト券を買い、その番号を連絡するよう指示します。

←
他社にも未払い料金があるなど、追加支払を求めます。

偽DMMの使用する名称

DMM` DMm.com` DMm相談窓口なし

偽りの説明

●消費者がこのようなメールを受け取り心当たりがないと反論しても「メールマガジンで請求しています」「サイト内のマイページより請求しています。」と言葉巧みに説き伏せます。
●支払を躊躇している消費者に対しては、いったん支払えば、後でその全額または大半が返金されると欺きます。

注意

●DMMの未払料金を支払えというのは詐欺の手口です。真正DMMの動画配信サービスの利用により消費者に未払料金が発生することはありません。

●ギフト券の購入を指示したり、その番号を連絡するよう指示する内容は詐欺です。ご注意ください。

問 市民課市民総合相談室 ☎内線2530

国際交流員の日記

オランダからの「ボトルメール」 — From Holland with love — vol.04

『日本のおもてなし』

お久しぶりです。お元気ですか。

日本に訪れた外国人が日本について話すときに必ず言われるのが、日本人の気遣い、相手の心を読んで行動するなど日本人独特の「おもてなし」に関する仕事や行動です。

日本人には染みついている自然とできているものですが、外国人にとってはそれが自然にできる日本人は素晴らしいと感じずにはいられないのです。その「おもてなし」は具体的に何かと言つと、色々な例が挙げられますが、その例の一つは食堂などでお水が無料で飲めることです。ヨーロッパではお水が無料で飲めるお店は今までの人生



国際交流員
シンゴディクロウモ・ヴァージル・ルシアノ
(オランダ王国出身)

で見たことがありません。オランダ人は節約家で、何かを無料でもらえるとうすぐ喜びます。

また、店員さんの言葉遣い、呼び出しボタン、お水のおかわりももらえるなどということは最高のサービスではないでしょうか。この「おもてなし」の心はこれからもっと世界に発信すべきものだと思っています。

今回のボトルメールはこれで終わります。次回のボトルメールをお楽しみにしてください！



問 文化交流課交流推進班 ☎内線2279