

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

■ルールを作ろう
 スマートフォンは、さまざまな機能が詰まっています。しかし、使い方によって危険なこともあることを十分に理解しましょう。また、夢中になり過ぎると家族との会話もなくなってしまうがちです。家族で話し合い、使う時間を決めましょう。

■ネット依存
 オンラインゲームやアプリなどネット上のさまざまなサービスにはまってしまい、通常の生活ができなくなってしまう状態を指します。自分の意思では安易にやめることができません。それを防ぐためにも家族でルールを決めておくことが大切です。また「フィルタリング機能」を設定しておくとも効果的です。

■フィルタリングとは？
 インターネット上のウェブページなどを制限し、有害なサイトなどへのアクセスを防ぐことができます。ルールを守って楽しくスマートフォンを使いましょう。何か困ったことがあったら消費生活センターに相談しましょう。

『スマートフォン落とし穴』



問 市民課消費生活センター 内線2531

《「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！》

— みんないきいき元気に —

高齢者の通いの場訪問

VOL.36

平戸市では、高齢者がいつ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」を毎月紹介いたします。

問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) 内線2594



「フレンド37」

薄香越地区では、平成29年7月から通いの場を始めました。参加者は60～90代で、近隣地区からの参加もあります。

団体の名称は、市内37番目に立ち上げだったことと「集まる場で友達をたくさん増やす」そして地域の子どものための野球チームの名前「フレンド」から付けました。公会堂内には「まず血圧をどうぞ」「たまには目方もどうぞ」という紙が貼られ、血圧計や体重計を準備し、参加者同士で健康チェックができるようにしています。また、毎回花瓶に季節の花が生けられ、体操終了後のお茶会では持ち寄った漬物などを食べながら、会話に花が咲きます。

活動日/毎週水曜
 午後1時～午後2時30分
 活動場所/薄香越公会堂
 開催地区/薄香越地区
 代表/高本 文子

Interview

フレンド37



代表 高本 文子さん (鏡川町)

最初は婦人会のメンバーを中心に会を立ち上げました。

体を動かすことで、体操が終わると気持ちのスーッとします。また、毎回のお茶会で、地区の出来事や健康のことなど、時間を忘れて地域の人たちとお話できることを参加者は楽しみにしています。

会を運営するにあたり、特別苦勞を感じたことはなく、皆さんが楽しんでいることが一番うれしいことです。事前に自宅で血圧を測ってくる人もいて、時間前にはほぼ全員集合して体操を行うことができます。これからも長く続けられればいいですね。



平戸とオランダ - Hiradutch - vol.5

『ストップ！レジ袋』

2年前、久しぶりにオランダに帰国した時に、スーパーで買い物すると、レジ袋をくれないと、2016年に無料配布禁止になり、その結果、1年でレジ袋利用が71%減少したそうです。周りの買い物客がエコバックを持ち歩く中、少し恥ずかしい気持ちになりました。1枚35円のレジ袋を購入しました。その後は、エコバッグを持つようになり、最初は忘れていくことが多く、35円を支払いたくない私は度々手で運んでいました。面倒なルールだと思いましたが、1カ月でエコバッグが習慣になりました。

平戸に住み始めてから約半年、プラスチックがどれだけ無駄に使われているかを意識し始めました。冷たいものや暖かいもの用に別々の袋、コンビニのおにぎり1つにも袋、念のための袋。家庭用クッキーも、1つ1つを別々にラップ。オランダの習慣から学べる点があります。一方、日本からオランダも学ぶべき点があります。日本では、家だけではなく公の場でもゴミの分別をします。しかしオランダでは、家庭内ではゴミを分別するが、家から外に出るとゴミ箱の種類が1つしかなく、分別をしなくてもできないんです。



国際交流員 ポエトボニー (オランダ王国出身)

問 文化交流課交流推進班 内線2278