

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

「新型コロナウイルス」は、収束の兆候が見られるもの、予断を許さない状況が続いています。これを受けて、消費者庁では、より多くの消費者に正確な情報がいち早く届くよう、新型コロナウイルス感染症対策に関する消費者向け情報を発信する、公式LINEアカウントを開設しています。

下記URLまたはQRコードから消費者庁のアカウントを「友だちに追加」として、最新の情報にアクセスできるほか、消費者庁から送られる注意喚起メッセージを受け取れるようになります。また、直接消費者ホットライン188へ連絡できる機能もついています。

消費者向けの新型コロナウイルス感染症の情報は公式LINEアカウントで

- アカウント名 消費者庁 新型コロナウイルス関連消費者向け情報
  - ID @line\_caa
  - 「友だち登録」方法 LINEアプリをスマートフォンなどにインストールした後、次のURLかQRコードを読み取り登録してください。
  - URL <https://www.caa.go.jp/notice/entry/019677/>
  - LINE友達追加QRコード 
- 「新型コロナ」に便乗した悪質商法や詐欺に注意してください。おかしいなと思ったときは、まず消費生活センターに相談しましょう。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

## 高齢者の皆さんへ 新型コロナウイルスから健康を守りましょう!

先月号から3回にわたって、高齢者が健康を維持するための3つのポイント(口腔ケア、交流、運動)について詳しく紹介していますが、今回は交流についてです。

長崎県においては緊急事態宣言が解除されていますが、以前に比べ、外出したり、人とお話しをする交流の時間が少なくなっているかもしれません。1人1人ができる基本的な感染対策を行いながら、外出や交流をして、心身の健康を保ちましょう。

問 地域包括支援センター ☎22-9132

### なぜ交流が大切なの?

社会とのつながりが豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いと言われています。

### 交流による3つの効果

- 介護予防、認知症予防  
会話をしたり笑い合ったり、コミュニケーションは脳の活性化につながり、認知症予防になります。
- 生活にメリハリが生まれる  
人に会うスケジュールを立てたりすることは、生活にメリハリを生みます。また、外出することで身だしなみにも気を配るようになります。
- 仲間・居場所をつくり、閉じこもりを防ぐ  
仲間との趣味活動などは閉じこもりを防ぐことにつながります。仲間でお互いのことを気にかけることは見守り効果もあります。



### 住民主体の通いの場(よかよか体操)に参加してみませんか?

緊急事態宣言の解除に伴い、平戸市では「住民主体の通いの場」や「いきいきサロン」などの活動を再開しています。現在76カ所で行われている住民主体の通いの場では、週に1回「平戸よかよか体操」(平戸市オリジナル体操)を行っています。

会場によって、開催曜日や時間が異なりますので、関心がある人は地域包括支援センターまでご連絡ください。



你好,平戸

vol.7

### 「端午(ドゥアーンウー)」

皆さん、今日からいよいよ6月ですね!4月に紹介した中国の唐詩をまだ覚えていますか。残りの文「借問酒家何処有?牧童遥指杏花村」の意味は、「このあたりに酒屋はないかと尋ねると、牛飼いの少年がはるか先の白いあんの花咲く村を指さした」というものです。

さて、6月の中国の祝日といえば、端午節です。中国の端午節は毎年旧暦の5月5日にあたる日で、今年は6月25日です。端午節の由来でも有名なのは、中国戦国時代の楚の詩人「屈原」を偲ぶ日であるというものです。愛国者である屈原は楚の将来に絶望して汨羅江に身を投じて死んでしまいました。人々は



国際交流員  
丁睿明  
(ティ・エイロウ)  
(中国出身)

屈原を魚から守るため、船で川に出て、屈原の遺体が魚に食べられないよう魚の餌としてちまきを川に投げ込みました。そのことから、旧暦の5月5日に屈原を偲び、竜船競漕(ドラゴンボートレース)を行う習慣や、「粽子(ちまき)」を食べる風習が生まれたと言われています。私が一番好きな食材は小豆餡です。皆さんはどんな味が好きですか。



問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143