

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

「熱中症に注意・全国防犯協会を名乗る電話に注意」

熱中症に注意

長かった梅雨も明け、毎日暑い日が続いています。高齢者は温度に対する感覚が弱くなっているため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。

○ひとことアドバイス

- ▼のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。
▼室内にいるときは、風通しを良くするなど、室内が高温にならないようにしましょう。
▼エアコンや扇風機を上手に使用して室温を調節しましょう。

全国防犯協会を名乗る電話に注意

県内において、全国防犯協

会を名乗る不審電話が多発しています。

○不審電話の内容

- ▼あなたの個人情報や会社に漏れており、個人情報を削除するには代理人を探さないとけない。
電話の後、「個人情報削除するには費用がかかる」などと金銭の要求に発展する可能性があります。
不審に感じたら一人で判断せず家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。



市民課消費生活センター ☎22-9122

平戸とオランダ - Hiradutch - vol.14

『フットスポットの起源』



国際交流員 ポエトボニー (オランダ王国出身)

オランダのライデン市の市民は、毎年10月3日に、「フットスポット」と呼ばれる、玉ねぎ、人参、リンゴが入ったマッシュポテトを食べます。16世紀のオランダは、スペイン帝国に支配されて...

閉じたライデン市には食料が運ばれず、ついには食料が底を尽き、多くの市民が餓死してしまいました。1574年9月に、スペイン軍に抵抗していた反乱軍がライデン市近くの堤防を破壊...

文化交流課交流推進班 ☎22-9143

「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.50

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」を毎月紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133



「たっしやが宝よ!!」

宝亀第2地区では平成30年4月より平戸よかよか体操を行う通いの場の活動を始めました。参加者の平均年齢は70代で週に1回活動しています。

名前の由来は、日ごろ年配の人たちが普通にあいさつで交わす言葉「達者が一番ばい」から、これから先も元気で楽しく過ごすため「たっしやが宝！」を目標にみんなでネーミングしました。

また、宝亀第2地区では定期的に花壇のお世話をしており、美化活動にも取り組み、色とりどりの花が迎えてくれます。

Interview

たっしやが宝よ!!

代表 松田 礼子さん (宝亀町)



通いの場が立ち上がる前は、地区で集まる機会が少なかったのですが、週1回のよかよか体操をきっかけに集まりの場が増えました。現在は21人で活動しています。

体操を始めたおかげで、意識的に背筋を伸ばせるようになったり、階段の昇り降りがスムーズにできたりと身体と心に変化が表れています。

今後は、趣味のサークルなども取り入れてみたいとの声も聞かれています。

5年後、10年後も地域との関わりを続け、健康増進に繋げていきたいと思っています。

活動日/毎週金曜

午後1時30分~2時30分

活動場所/宝亀第2公会堂

開催地区/宝亀第2地区

代表/松田 礼子

