「消費生活センター」から身近な情報をお届け

県内において、

全国防犯協

しました。

そのため、

城壁を

を攻撃し、

市の周囲を包囲

に注意 全国防犯協会を名乗る電話

○ひとことアドバイス います。

中症にかかりやすいと言わ

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

暑い日が続いています。

高齢

長かった梅雨も明け、

毎日

▼のどが渇いていなくても しよう。 こまめに水分を摂り ŧ

が高温にならないように 室内にいるときは、 しを良くするなど、室内 風通

せず家族や警察、

消費生活

可能性があります。

不審に感じたら一人で判断

どと金銭の要求に発展する

▼エアコンや扇風機を上手 しましょう。

しよう。 に使って室温を調節しま



話に注意 『熱中症に注意・ 熱中症に注意 全国防犯協会を名乗る電 会を名乗る不審電話が多発

○不審電話の内容 しています。

除するには費用がかかる」な 電話の後、「個人情報を削 ▼あなたの個人情報が数 人を探さないといけない 報を削除するには代理 社に漏れており、 個人情

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

平戸とオランダ - Hiradutch -

vol.14

を尽き、多くの市民が餓死

していきました。

運ばれず、

ついには食料が底

閉じたライデン市には食料が

オランダのライデン市の市

たため、 民は、 が起こりました。 た。当時、 罪のない多くの人が処刑され あったフェリペ2世は熱心な マッシュポテトを食べます。 トスポット」と呼ばれる、 ました。アルバ公爵によって 高いアルバ公爵に任せ弾圧し プロテスタント信仰を、悪名 オランダで流行りだしていた カトリック教徒だったため イン帝国に支配されていま 16世紀のオランダは、スペ 毎年10月3日に、「フッ 人参、 オランダ全土で反乱 スペイン国王で リンゴが入った 玉

ライデン市近くの堤防を破壊

ン軍に抵抗していた反乱軍が

1574年9月に、

スペイ

しました。

10月2日の夜中

運良くライデン市の方向に風

起こり、 が吹き、

スペイン軍は撤退し

市の周囲で洪水が

いきました。

言われています。 ち帰り、ライデン市が解放さ は、フットスポットを町に持 れたことを住民に報告し が忘れられていました。ヤン 壁の外を調べに行くと、 備していた「フットスポット」 したスペイン人が晩ご飯に準 翌朝、 孤児の「ヤ ン」が 撤退 城

1573年から74年にかけ

スペイン軍はライデン市

国際交流 の日記

ラ トスポッ **(7)**

起



国際交流員 ボエトボニー (オランダ王国出身)

問 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!



「たっしゃが宝よ!!」

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。通いの場を始めたきっかけは、「いつまでも元気で 過ごしたい|「交流の場を増やしたい|との思いからです。

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「たっしゃが宝!」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。

陸康体操「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**

VOL.50

き元気に

高

、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

Interview

たっしゃが宝よ!!

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

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

表/松田 礼子

