

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

健康食品に関するトラブル

近年、健康食品やサプリメントに関する相談が寄せられています。特に昼間、自宅に1人でいることが多い高齢者は、訪問販売や電話勧誘で商品を購入され、断ることができず契約してしまうケースが多く見られます。

また、健康の保持増進に役立つ健康食品やサプリメントも、薬との飲み合わせによつて副作用が起ることもあります。服用する際は、事前に医師に相談するようにしましょう。

○健康食品を摂取する場合の注意点

①表示を見て摂取目安量や注意事項を守りましょう。



②健康食品やサプリメントの摂取量や期間、さらに併用している医薬品の服用状況などを日ごろからメモしておきましょう。

③体調に異変を感じたら、すぐに摂取をやめ医療機関を受診しましょう。困ったら、1人で悩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

《「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！》

— みんないさいさ元気に —

高齢者の通いの場訪問

VOL.58

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。

問 長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター） ☎22-9133



「宝寿61」

宝亀第1地区では、平成30年6月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。「宝」は地区名の宝亀、「寿」は長寿、そして平戸市で通いの場の開設が61カ所目である事を知り「宝寿61」と名付けました。平均年齢78歳、参加者20人で週に1回活動しています。

天気が良い日は宝亀の公園に足を運び、景色を眺め太陽の光を浴びながら、ほのぼのとした気持ちで体操をしています。今後も笑顔で和気あいあいとした雰囲気なか、活動を続けていきたいです。

活動日/毎週水曜日
午後2時～午後3時30分
活動場所/宝亀第1公会堂
開催地区/宝亀第1
代表/石田 省三



Interview

宝寿61
代表
いしだ しょうぞう
石田 省三さん
(宝亀町)



通いの場を始めたことにより、参加者と顔なじみの関係性ができ、体調を確認し合いながら活動に参加しています。12月の猿田彦神社のお祭りでは、1時間かけて宝亀地区を練り歩き地域のひととの交流を図っています。

新型コロナウイルス感染症も拡大しているため活動や行事に制限がありますが、みんなで試行錯誤しながら活動を継続したいと思います。

また、男性の参加者も募集しています。年齢・性別を問わず、多くの住民が参加できる居場所づくりを目指していますので、気軽に足を運んでみてください。

国際交流員
の日記

你好,平戸

vol.13

「六一国際儿童节」
(国際儿童节)

中国で6月1日といえば、「六一国際儿童节」(国際儿童节)です。日本の「こどもの日」に当たりますが、この「国際儿童节」は1949年11月に、モスクワで開かれた「国際民主女性連合会」で決められた記念日で、「全世界の児童の権利を保障するため」と説明されています。中国では1949年12月に毎年6月1日を中国の児童節と決定しました。

当日は、14歳以下の子どもたちは授業がなく、幼稚園や学校では劇、交流会、ピクニックなどの各種イベントが行われ、ファストフード店ではおもちゃ付きの特別セットが売られ、動物園や遊園地では子どもが入場無料



「儿童节」の日のお祝いに参加した私はどれか分かりますか？

になるなど、うれしいことがたくさんあります。幼いころ、動物が好きだった私は、この日に両親と北京動物園に行くのが1番の楽しみでした。ゴロゴロしているパンダくん、ポチャポチャしたクマさん、ピョンピョンしているサルさん、1日中見ている飽きないです。大人になった今でも、タイムマシンに乗って子どものころに戻りたいな。



国際交流員
丁睿明
(ティ・エイロウ)
(中国出身)

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143