

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

健康食品の上手な使い方

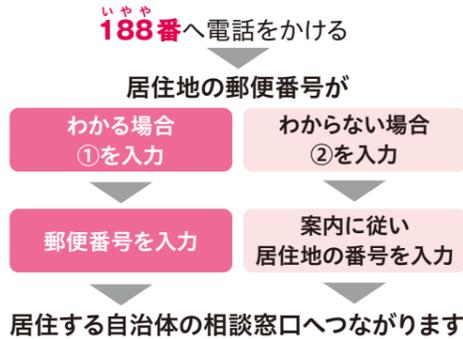
成分表示をしっかりと確認

「健康な身体を維持したい」と健康食品を摂取している人も多いと思います。健康食品には、「特定機能用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があり、コレステロールの吸収を抑えたり、ビタミンを補うことができりますが、健康の維持の基本は、「栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品は、不足する栄養素を補うものとして、上手に利用することが大切です。摂取する際には、成分表示などを確認し、自分に合った健康食品を選ぶようにしましょう。

消費者ホットライン188

「消費者ホットライン」は、全国共通の電話番号から消費生活センターなどの消費生活に関する身近な相談窓口を案内しています。困ったときは1人で悩まず相談してください。

相談の流れ



市民課消費生活センター ☎22-9122

地域でいきいきー通いの場 VOL.85

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「毎週元気に会いましょう！」

令和5年10月に活動を始めた、田平町西萩田地区の「みずほ会」。約半年が経過しましたが、熱心に介護予防に取り組んでいます。



みずほ会 代表/岡田 俊明 さん

活動日/毎週水曜日 午後1時30分～

活動場所/西萩田区公民館

開催地区/田平町西萩田地区

特徴/男性参加者も多く、和やかに楽しく活動しています。「階段の上り下りがスムーズになった」など、早速効果を実感しています。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

5月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名称	とき	ところ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	5月26日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	5月11日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	5月21日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認知症予防カフェ「およりよ」	5月25日(土) 10:00～11:30	ホープドリーム(職人町)	地域包括支援センター(☎22-9132)
介護予防カフェ「えつなん」	5月12日(日) 10:00～11:30	平戸荘デイサービスセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
認カフェ「いなほ」	5月30日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	5月15日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	5月9日(木) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	5月2日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)
介護予防「ふれあいカフェ」	5月15日(水) 10:00～11:30	東地区交流センター(田平町)	田平まちづくり協議会(☎29-9008)

国際交流員 日記

我在平戸

vol.7

リンクをください！



国際交流員 張 芸 (チョウ・ゲイ) (中国出身)

皆さんは、ネットショッピングを利用しますか？中国では、近年、実店舗での購入へ復帰する傾向がありますが、ネットショッピングは圧倒的に人気です。ネットショッピングの先駆者は「淘宝网」を代表とするECプラットフォームですが、モバイル決済などの普及に伴い、書籍、家電製品、生鮮食品など、さまざまなカテゴリを専門に扱うショッピングアプリが次々に現れました。

また、「団体購入」などの新しい形のショッピングも登場し、さまざまなキャンペーンが行われることで、人々の買い物習慣は変化しました。最近では、ライブコマースやSNSへの組み込みなど、リアルタイムでランダムに表示される、モバイル対応型のショッピングがトレンドとなっています。「リンクをください」は、中国のSNSでよく見られるフレーズです。特に女性の間でSNSで他の人の服やメイクを見て気に入った場合、「リンクをください」と言います。これは「商品のURLを送ってください」という意味ではなく、オンラインショップや商品番号などの購入方法を教えてもらう言葉です。今では、相手のスタイルなどが気に入ったことを表示するフレーズとして、友だちのセンスを褒めるときなどにも「リンクをください」は頻繁に使われます。

文化交流課交流推進班 ☎22-9143