ー地域でいきいきー通いの場 VOL.100

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。

問 長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター）　☎22-9133

「楽しみながら、続ける工夫」

令和６年10月に活動を始めた、「はつらつ！早福」。団体設立から１年を経過しましたが、にぎやかに介護予防に取り組んでいます。

はつらつ！早福　代表／里崎（さとざき）　クミ子（こ）さん

活 動 日／毎週水曜日　午後６時30分～

活動場所／旧早福町へき地保育所

開催地区／早福地区

特　　徴／よかよか体操前に全国各地のラジオ体操を実施し、工夫しながら活動を続けています。夜の時間を活かし、楽しく交流できる場所です。

「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！

11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」	11月30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」	11月８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」	11月18日（火）10：15～12：00	平戸市社会福祉センター（岩の上町）	社会福祉協議会（☎22-2180）
介護予防カフェ「えつなん」	11月９日（日）10：00～11：30	平戸市ふれあいセンター（紐差町）	代表　濱田（☎090-3850-8153）
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	11月27日（木）10：00～12：00	多目的研修センター（辻町）	平戸市社会福祉協議会（☎22-2180）
認カフェ「いなほ」	連絡先へお尋ねください。	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」	11月19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」	11月12日（水）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」	11月６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」	11月19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）

消費生活センター

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

SNSを使った投資詐欺に注意

SNS投資詐欺とは、SNSなどを通じて被害者と知り合い、信頼関係を築いた後に「必ず儲かる」といった甘い言葉で投資を勧誘し、架空の投資アプリやサイトに誘導して入金させる詐欺です。最終的には、投資金名目や出金手数料名目で金銭をだまし取られます。

また、被害額が大きくなる傾向があり、偽の利益表示や著名人の名前・写真を悪用する手口も、多く確認されています。

平戸市内でも、「暗号資産を運用すれば利益が出る」などと話を持ちかけられ、現金をだまし取られるという被害が発生しています。巧妙な手口で、若者から高齢者まで幅広い世代が狙われ、誰もが巻き込まれる可能性がある詐欺です。

被害に遭わないために

SNS投資詐欺の被害を防ぐために、次のことに注意してください。

▼「必ず儲かる」などの投資話は信用しないでください。

▼インターネット上の投稿や広告を安易に信用しないようにしましょう。

▼連絡先がSNSのみの相手を信じて投資はしないでください。

▼振込先が個人口座の場合は、詐欺の可能性を疑ってください。

困ったら、一人で悩まず消費生活センターや警察に相談しましょう。

問 市民課消費生活センター　☎22-9122

国際交流員の日記

我在平戸　vol.16

「食補（しょくほ）」という考え方

秋になると平戸では、シイラやあご、柿、カボチャなど、旬の食材が食卓に並びます。季節に合わせて料理を変える発想は、日本の食文化に根付いています。中国にも「食補」と呼ばれる似た考え方があり、食材を通じて体調を整える伝統があります。

中国には「薬食同源（やくしょくどうげん）」という言葉があり、食事は、健康を守る大切な手段でもあります。季節ごとに食材を選び、春は肝、夏は心、秋は肺、冬は腎をいたわるという考え方が生活に浸透しています。

例えば、乾燥しやすい秋には梨と白きくらげのスープで潤いを補い、銀杏や栗を炊き込みご飯や煮物に使います。甘味では黒ごま糊（のり）や棗（なつめ）入りデザートが人気で、体を温め、血を養うとされています。お茶も食補の一つで、菊花茶や枸杞（くこ）の実を入れたお茶が日常的に飲まれています。

食補は、身体の陰陽バランスを整え、自然との調和を大事にするのが特徴です。

最近では、忙しく働く若い世代の間でも「養生」が一つのトレンドとなり、「養生スイーツ」や「健康茶」が流行しています。食補の伝統が現代に受け継がれている証拠ですね。

国際交流員
張　芸
（チョウ・ゲイ）
（中国出身）

▲秋冬定番デザートの熱々の黒ごま糊

問 文化交流課交流推進班　☎22-9143