



な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和3年12月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

「アナログ回線に戻すと安くなる」という電話勧誘に注意！

「光回線からアナログ回線に戻したほうが、電話料金が安くなる」という電話勧誘があり、アナログ回線に戻すための契約だと思って承諾したら、高額な手数料を請求された、知らないうちにサポートサービスを契約していた等の相談が市消費生活センターへ寄せられています。

《相談事例》

- ・工事費用とは別に、アナログ戻しのための高額な代行手数料（あるいはコンサル料、初期費用）を請求された。
- ・知らないうちに月額料金がかかるサポートサービスを契約していた。
- ・電話勧誘時に大手電話会社またはその代理店を名乗っていたので大手電話会社だと思ったら、まったく関係のない会社だった。
- ・覚えのない料金の請求書が届いた（引き落としがあった）。



《注意すること》

- ・光回線をアナログ回線に戻す場合は、自分で現在の契約先や回線業者に問い合わせましょう。その際、工事費用や条件などをきちんと確認しましょう。
- ・「安くなる」と言われても、すぐに契約せずに、相手事業者の名前や契約内容、費用や解約条件などを確認してから、慎重に決めましょう。
- ・必要がない時には、「必要ありません」「お断りします」と、きっぱり断りましょう。

お困りのときには、一人で悩まず、消費生活センター（22-2701）へご相談ください。

インフルエンザ予防接種情報！

①助成期間の延長について

12/17（金）までだった助成期間を12/28（火）まで延長します。なお、助成期間は延長しましたが、早めの接種をお勧めします。

【問合せ先：市健康推進課 22-0179】

②「新型コロナワクチン予防接種済証」持参を

インフルエンザ予防接種は、新型コロナワクチンを接種してから2週間以上空けて接種する必要があります。医療機関で、新型コロナワクチンを接種した日を確認する場合がありますので、「新型コロナワクチン予防接種済証」を持参するようお願いいたします。紛失等による再発行についてもご相談ください。

【問合せ先：市新型コロナワクチン接種推進室 22-4567】

釜中生徒から贈りもの！

勤労感謝の日に併せ、働いている方々、地域の皆さんの心を癒したいという趣旨で、釜石中学校の生徒3人が、お花を届けてくれました。お花は、センターに飾ってあります。心を癒しにお立ち寄りください。



12月27日（月）は、固定資産税第3期、国民健康保険税第6期の納期限です。



12月のサロン情報(会場:中妻公民館)

▲地域サロン「よったんせ」

日時：12月7日(火)13:30~15:00
※サロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

◆かるっと運動楽しも会

日時：12月9日(木)13:00~14:00
日時：12月23日(木)10:00~11:00
※スポーツレクを行います。種目は何か？

●手芸教室

日時：12月13日(月)13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります
※材料費500円をご持参ください

●ほっこり体操楽しも会

日時：12月8日(水) 13:00~14:00
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

●大正琴の演奏会(いきいき生活応援事業)

日時：12月10日(金) 11:00~11:45
※大正琴の懐かしい音色とともに癒しのひと時を。(はまゆり会との共催事業です。)
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

■スマイル健康サロン

日時：12月21日(火)13:00~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレ、健康ミニ講話など行います。

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



「高齢者の入浴中の事故」にご注意ください！

冬場に多発する「高齢者の入浴中の事故」を防ぐため、次の点にご注意ください！

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう。



(2) 湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にしましょう。



目安として41度以下で、湯はあまり熱くしないようにしましょう。半身浴の体温上昇は遅く、全身浴より心臓への負荷が少ないとされていますが、半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、お湯の温度と浴槽に漬かる時間は気を付けましょう。

(3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り脳は貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



(4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。



飲酒後、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また高齢者では、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。体調の悪い時や睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

(5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時には、こまめに様子を見に行きましょう。

