

白鷹町認知症高齢者
見守りネットワーク

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

認知症・介護に関するご相談は
地域包括支援センター Tel.86-0112

「八乙女げんき塾」で
心も体も元気！

みなさんは「八乙女げんき塾」をご存じですか？

介護認定を受けていない方を対象とした通所型の介護予防事業で、現在、79人が利用しています。

「とよって足（交通手段）もないし外出が億劫になった」という方も多いと思われませんが、高齢になってからの外出は生活する上でとても重要で、介護予防対策の一つに「閉じこもり予防」があげられるほどうです。

◆八乙女げんき塾

▼対象 65歳以上で介護認定を受けていない方



「1週間ぶりだな。元気だったか？」
休憩時間のひとコマ



「ごっくん体操をやってみましょう」
歯科衛生士さんよりお口の健康についてのお話

- ▼会場 老人福祉センター（送迎あり）
- ▼時間 午前10時～午後3時
- ▼利用回数 月々金曜日で週1回程度（祝祭日は休みで曜日希望は受付不可）
- ▼利用料金 1回700円
- ▼内容 体調チェック、健康相談や介護予防の運動、栄養口腔の話、昼食、季節に合わせた花見等のバスハイクなど、みなさんに楽しんでもらえるよう計画しています。

【参加者の声】

木口眞一さん

「担当の民生委員さんからげんき塾参加を勧めてもらった。楽しくて一回も休んでいない。外出が少なくなった友達を誘って一緒に参加しているよ。」

長澤善七さん

「自分からなかなか参加できず友達に誘ってもらった。仕事を辞めてからあまりさわがなくなつてつきあいも少なくなつた。げんき塾ではみんなと話ができて楽しい。皆さんも参加したほうがいいよ。」

外出や交流、そして、いろいろな人と会話することは介護予防・認知症予防のためにもとても重要です。お茶のみやサロン、老人クラブや趣味に加え、ぜひ「八乙女げんき塾」にも参加して、心も体も元気になりましょう。

■申し込み・問い合わせ

健康福祉課地域包括支援センター ☎86-0112

vol.46

いっしょに
知識

学力診断テストは無料でも…
高額な学習教材の契約に注意！

【事例】

男子中学生の母に「子ども

の学力診断テストをしないか」と電話があり、無料ということだったので業者に自宅に来てもらった。テストの結果、非常に学力が低いと指摘され不安になったところに、学習教材の購入を勧められた。3学年分の教材セットで50万円と高額だったが、子どもが気に入ったうえに、「専用ダイヤルで指導がある。家庭教師を頼むより安い」と言われてその気になり、その場で契約し、後日一括で支払った。しかし、電話をしても教材の使い方の指導だけで学習指導は受けられず、教材もミスプリントばかりでほとんど使用していないので、解約したい。

【アドバイス】

無料や数千円の学力テストの後に、高額な学習教材の契約を勧められる相談が依然として寄せられています。夜遅くまで長時間勧誘されたり、「テストに出るところが分かる」などと説明されたりするケースもあります。学習教材や学習指導の質は、実際に利用してみないと分からず、契約の際に説明の真偽を確認するのは難しいものです。

その場ですぐ契約せず、冷静に検討し、一度に多量・多額の教材は購入せず、最小単位で、せめて学年ごと、必要な科目だけ、契約するようにしましょう。また、契約書をよく読み、解約の条件についてもよく確認することが大切です。

■問い合わせ

町民生活相談センター

町民課くらし環境係 ☎85-6131