

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

「訪問買取り」とは、業者が消費者に電話をかけた後、家を訪問し不用品などの鑑定や買取りを行う商法です。その際、依頼した不用品とは別に貴金属などを強引に安価で買取られてしまうトラブルが市内で増えています。必要のない場合は、はっきり断るようにしましょう。

「訪問買取り」での強引な貴金属の買取りに注意

消費者庁は、給付金や助成金の給付に便乗した悪質商法やトラブルに関する相談窓口として「新型コロナウイルス関連消費者ホットライン」を設置しています。

○電話番号 ☎0120・213・188

○受付時間 午前10時～午後4時

今後、感染防止に努めながら「新型コロナウイルス」や「特別定額給付金」に便乗したトラブルに遭わないよう注意しましょう。

不審に思ったら1人で悩まず消費生活センターに相談しましょう。

「新型コロナウイルス関連消費者ホットライン」設置

「訪問買取り」での強引な貴金属の買取りに注意
「新型コロナウイルス関連消費者ホットライン」

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

高齢者の皆さんへ「ながら運動」で健康を守りましょう

5月号から3回にわたって、高齢者が健康を維持するための3つのポイント(口腔ケア、交流、運動)について詳しく紹介してきましたが、今回は運動についてです。

長崎県においては、5月15日に緊急事態宣言が解除され、外出の機会や運動をする機会が増えてきたと思いますが、長期にわたる自粛生活で暑さに身体が慣れていない人が多いと思います。熱中症に気をつけながら、運動を行い健康を維持しましょう。

問 地域包括支援センター ☎22-9132

日常生活の中で体を動かす”ながら運動”を習慣づけましょう

筋肉は使わないと知らないうちに衰え、しだいに動きにくくなります。また、高齢になるほど足腰が衰えやすいと言われています。足腰が衰えると「立つ」「座る」「歩く」など体を動かすための基本動作が難しくなり、日常生活にさまざまな支障が出てしまいます。

「買い物しながら」いつもより多めに歩く」「テレビを見ながら」足を上げる運動を行う」など何かをしながら”ながら運動”をこまめに行い、活動できる体づくりをしましょう。



運動をするときは熱中症に注意

○急な激しい運動は避けましょう

長期間の外出自粛生活で、日光に当たったり、歩いたりする機会が減り、身体が暑さに慣れていません。暑い日・時間帯を避け、適度な運動を心がけましょう。

○こまめな水分補給を行いましょう

マスクをしているとマスク内の湿度が上がるため喉の渇きを感じにくく、水分が不足しがちです。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするよう心がけましょう。

テレビを見ながらできる”ながら”運動

○ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



○ひざの屈曲

- ①いすの後ろに立ち、ゆっくりできるだけ深くひざを曲げる。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



※じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみにつながります。積極的に脚の血流改善を行いましょう。

※ふらつかないように、いすやテーブルをつかんで転倒に気を付けましょう。

平戸とオランダ - Hiradutch -

vol.13

『15歳の女の子から学んだこと』

アンネ・フランクはユダヤ系ドイツ人の女の子で、第二次世界大戦中のオランダでの潜伏生活を記した日記が世界中で読まれています。当時、オランダはナチス・ドイツの占領下にありました。アンネは迫害から逃れるため、家族と隠れ家で生活していました。1944年8月に逮捕され、収容所で病気にかかり15歳で亡くなりました。

アンネの日記は約70カ国語に翻訳され、映画やアニメにもなっています。また、アンネ・フランク財団が、若者向けに「アンネのビデオ日記」を作成し、公開しています。皆さんが見られるよう、日本語に翻訳したので、ご覧ください。(Youtube Anne frank)



国際交流員
ポエト ボニー
(オランダ王国出身)

<logを検索すれば出ます>
今年で、オランダが解放されてから75年経ちます。戦争で起こったことを忘れないように、歴史を何度も振り返り、次世代に伝え続けなければなりません。アンネは日記に「起こってしまったことは取り返しがつかない。でも二度と同じことを起こさないようにすることは出来る」と記しています。本当に、その通りだと思います。ぜひ、アンネのビデオ日記でオランダで起こったことを学んでみてください。

「アンネのビデオ日記」



問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143