

はとがや いんぷおめーしょん 街の情報お届けします

365万歩
達成しました

365万歩を目標に、昨年度から市民健康づくり事業として実施している、ふれあいウォークをご存知ですか？現在目標の365万歩を達成している方が9人となりました。

た。今回は毎日一緒にウォーキングし、約1年間で目標達成した、小原八ツさん(ハ2・写真左)と薄葉キクエさん(南2・写真右)にお話を伺いました。

長く続ける秘訣は？

2人以上でゆつくり歩くことです。初めは辛くてやめたくなる向きがありますが、それを乗り越えれば楽しくなります。また、ウォーキング中に会話や風景、途中の休憩などを楽しむとメリハリがつきます。



ウォーキングをして変化はありましたか？
体が引き締まり、疲れにくくなったとともに、体重が健康的に減りました。

これから始める人へアドバイスをどうぞ
毎日少しでもいいので、意識的に外に出るようにして、歩くことを続けてください。

ふれあいウォークとは...

市民の方ならどなたでも、いつからでも参加できます。コースや日数についての定めはありません。目標達成された方には、記念品を差し上げます。記録カードは健康づくり推進課で配布中です。健康保持・増進のために、ウォーキングを始めませんか？
問合せ 健康づくり推進課 内線3021

わがやの アイドル



小林 ^{ゆうと}悠人 くん 3 か月
(南1)
「プーさんと仲良しなんだあ」



嶋崎 いろは ちゃん 3 か月
(里)
「100日たちました！」



福原 ^{さら}沙良 ちゃん 1 歳
(本4)
「1歳になりました」

ふれあい民生・児童委員

ふれあい部会だより

ふれあい部会では、民生委員・児童委員の全員を対象とした講習会を開催しました。「認知症」について少しでも理解を深めたいと、講師には市東部地域包括支援センターの看護師や市職員にお願いしました。身近に起こりうる事例のビデオを見ながら、具体的に

わかりやすく説明していただきました。「認知症とは誰にでも起こりうる脳の病気によるもの」85歳以上の高齢者では4人に1人の割合で症状があるそうです。主な原因は加齢が最も多く占めていて、脳に栄養や酸素が行き渡らなくなるということです。

広報はとがや12ページへの掲載原稿や情報提供をお待ちしています。

1bはとがやいんぷおめーしょん街のいろいろな情報を紹介します。情報を提供いただければ担当が取材に伺います。

1bわがやのアイドル
小学校入学前のお子さんの写真とコメント(13文字まで)連絡先を記入し、送ってください。

情報提供等は秘書広報課 秘書・広報広聴担当へ。Eメールでも受け付けています(今まで掲載された方は除きます)
E-mail: hikou@city.hatogaya.saitama.jp

要で、適度な運動や食事等に配慮することで発症を減らし遅らせることができます。症状は皆それぞれですが、薬で遅らせることも可能で、早期診断、早期治療が最も大事になります。認知症の方への対応の心得は、①驚かせない(相手の視線で優しく)②急がせない(ゆつくり話を聴く)③自尊心を傷つけないの3つの「ない」です。また介護している方の日常の精神的、身体的な苦勞は計り知れません。家族だけで抱え込まず医療や介護サービス等を利用することも負担軽減になります。最後に「患者本人には自覚はない」は大きな問題です。最初に気づくのは本人です。「不安や心配は誰よりも一番ですよ」と看護師さんの言葉に胸がつまり、温かい心のパリアフリーの大切さを改めて痛感した講習会でした。

掲示板

仲間に
なりませんか

◆鳩ヶ谷・スポーツ吹矢

毎週土曜、午後1時～4時、ふれあいプラザさくらで。楽しみませんか？スポーツ吹矢を。男女、年齢に関係なく誰でも楽しめる競技です。腹式呼吸で健康と楽しい仲間ができるスポーツ吹矢です。12月4日(土)午後1時～3時、無料体験会を行います。入会金なし、会費1回600円。連絡は細谷☎281-2923

◆リターンズ(ソフトバレーボール)

毎週月曜、里中学校または毎週土曜、鳩ヶ谷小学校で、いずれも午後7時～9時。老若男女どなたでもできるスポーツです。一緒に楽しみましょう。入会金なし、月会費500円。連絡は岩井☎284-3738

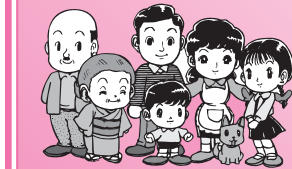


◆きもの着付けクラブ

週3回木曜、午後1時30分～3時30分、やすらぎ会館で。基礎から学んでみませんか？楽しみながら1人で着られるようになります。入会金なし、月会費2,500円。連絡は長田☎283-5625

◆鳩ヶ谷市民短歌会

毎月第1日曜、午前9時30分～正午、中央公民館で。市内に在住、在勤する短歌愛好者の集まりです。年会費1,000円、月会費500円。連絡は林☎281-6545



くらしの眼

～日常生活での
トラブルを防ごう～

催眠商法(SF商法)に気をつけて

【事例】突然訪問された販売員にサービス券とハンガーを無料でもらった。その後、指定の場所に行くと、民家に案内され、「これほいしい人」といって手を挙げさせ、無料で日用品を配布していた。自分も手を挙げて日用品をいくつかもらった。

最後に販売員が「腰痛や神経痛も治る。岩盤浴に行くより効果がある温熱器を早い者勝ちで買える」と言われ、つい手を挙げてしまい、22万円で購入してしまった。よく考えたらそんなに欲しかったものでもない。解約して返品したいができるだろうか？

事例のように「日用品の配布や廉価販売を装い、消費者を販売会場に誘い込み、その購買意欲を異常なまでに高めたうえで、買わなくては損といったような催眠状態を作り出して、来場者に高額な商品を購入させる販売方法」を催眠商法(SF商法)と言います。

このような販売方法は訪問販売にあたりますので、契約書を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができ、無条件に解約できます。

また、クーリング・オフの期間が過ぎてしまった場合でも、「ガンに効く」「血圧が下がる」など、虚偽の説明により消費者が誤認して契約してしまったときや契約させるために消費者を威迫して困惑させるような行為、帰りたいと言ったのに帰してもらえないなどの不適切な勧誘があった場合は、契約の取り消しができます。心配な時は、早めにご相談ください。事例の場合は、クーリング・オフにより商品を返品し全額返金されました。



問合せ 消費生活相談窓口(産業振興課内・☎242-6327(直))
毎週火・水・木・金曜 午前10時～正午、午後1時～4時

利用者の集い

図書館をご利用になっている方や図書館ボランティアを対象に、図書館への理解と交流を深めるための集いを行います。

12月4日(土)
午前10時～11時30分
場所 図書館会議室

映画会

11月27日(土)
ハイジ(104分)

11月28日(日)
ミステイック・リバー

(138分)

場所 図書館会議室
時間 午後1時半から
定員 30人

新着図書

「アリアドネの弾丸」海堂尊著 「勝手にふるえてる」綿矢りさ著 「さくらの丘で」小路幸也著 「シューマンの指」奥泉光著 「ストーリー・セラー」有川浩著 「世界でいちばん長い写真」菅田哲也著 「空の冒険」吉田修一著



新着CD

「月と蟹」道尾秀介著 「ひそやかな花園」角田光代著 「ブルー・ゴールド」真保裕一著 「祭り囃子がきこえる」川上健一著 「嗚うエース」本城雅人著

心に残る3つのソナタ フランク フォーレ&モーツァルト・ヴァイオリン・ソナタ集 / 千住真理子 ザ・フォールノラ・ジョーンズ ザ・モンスタースタディーズ ガガ夢やぶれてノースーザン・ボイル シャンソンの悲劇 女優/ダミア ヲワンピース・メモリアル ベスト ABBOT KINNE HEDELICO PSYC のチカラ 芳醇 ワンダフル・ポップス エンカのチカラ 吟醸 アンコール・バラード 男歌 20世紀ノスタルジア / 島谷ひとみ よるこびのうた / 樋口一 5 Year s / 木村カエラ FUNKY MONKEY BABY BEST / FUNKY MONKEY BABY IDENTIFY / BOA