

平成26年度



# 高清水談話室だより



心も体も健康に！  
らくらく養生訓



⑨ ラジオ体操  
まじめにやれば全身運動

ラジオ体操は理想の全身運動  
たった3分間で、様々な筋肉を無理なく動かすことができるように組み立てられているラジオ体操は理想の全身運動です。毎朝決まった時間に行われるので、習慣にしやすい、続けていけば、効果が現れます。朝の挨拶を交わしながら体を動かせば、一日を心身ともに、気持ちよくスタートさせることができます。一つ一つの運動の効果を意識しながら続けてやってみましょう。

■ 歳時記: 上旬は夏のなごりで日中の暑さは厳しいものの夜は涼しい。セミの鳴き声も衰え、徐々に秋の気配が感じられる。6月よりも雨が多く、台風もある。栗、梨、ぶどう秋刀魚など秋の味覚が出回り始めるころです。

## 談話室からのお知らせです。



談話室に、ミシンと、アイロンと台、小物類が揃いました。簡単な小物などを作れる布地も少し用意してありますので、みなさんどうぞ談話室にいらして、物作りをして下さいね～！趣味の会として楽しんでいきましょうね。

## 今月の作品コーナー

今月も皆さん頑張って作りましたね～！



静岡から来て下さいました



静岡から個人で来て下さいました。お茶っこをしながら、いっぱいおしゃべりをしてオカリナ、折り紙などを教えてくれました。折り紙はコマ、花など数種類教えていただき15時までの予定でしたが、小学校の先生をしていたという事もあって、とても素敵な方でした。やさしさあふれる会話で16:30まで時間を忘れて楽しく過ごしました。

九月は、敬老の日  
秋分の日と、出かける機会が多くなります。全国交通安全運動も始まります。  
車があまり通らない道路を渡るときや自宅近くの通り慣れた道路を横断するとき油断して安全確認をおろそかにしがちですが、まず一度立ち止まり、道路の右左から近づいてくる車がないかどうかたしかめましょう。  
無信号交差点では、必ず一時停止をして、しっかり安全確認を！

高齢者を狙った「健康食品の送り付け商法」が続いています！



覚えのない業者から突然「以前注文された健康食品を送る」と電話があり、「注文していない」と断っているのに、強引に「代引配達」で送りつけてくるという「健康食品の送り付け商法」の相談が数多く寄せられています。

## ○最近の手口は様々です

「注文していないのに」と断ったのに、

- ◎「忘れたのか」と怒鳴られ、代引で商品が送られてきた。
- ◎「申し込みの録音がある」(キャンセルするなら裁判にすると脅かされた。
- ◎受注生産なので、キャンセルするなら損害賠償請求する」

## ○アドバイス

- ◎覚えがなければ「健康食品の注文はしていけない」ときっぱりと断りましょう。
- ◎承諾していないのに商品が送られた場合は、商品受取義務も代金支払義務もありませんので、「受取拒否」をして下さい。この時、送り主の名称や連絡先を記録しましょう。
- ◎電話で断り切れず承諾した場合でも、書面を受け取った日から8日間以内はクーリング・オフ(無条件解約)ができます。運送業者に「クーリング・オフする」と伝え、受取拒否して手続きをしましょう。
- ◎最近「代引配達」以外にも支払用の「現金書留封筒」が同封されていたという例もあります。また、「運賃着払い」で届いた例もあります。覚えがなければ受取拒否しましょう。

困った時やおかしいなと思った時は、県民生活センターへ相談して下さい。

TEL: 019-624-2209

受付時間 \* 年末年始・祝日休み  
 平日 午前9時～午後5時30分  
 土日 午前10時～午後4時

生協さんの  
ふれあいサロン

毎月2回開催します。今回はてぬぐいで作る三角きんです。暑い日に日除け、汗とりにも重宝すると思います。

ミシンでポーチを作りました。

ミシンを使用して作りました。バネ口金を入れ、素敵なポーチが出来上がりましたね！

