

さかえ会(13区社協)会報 第7号 (H27.4.9)

発行責任者 さかえ会運営委員長 湊 節雄 住所 笠間市石井1328-5 ☎72-3946

本年最初の会報です。皆様つつがなく新年を迎えられたでしょうか

昨年、御嶽山の噴火や、広島県の豪雨による土砂災害など自然界の猛威によって死者が出る事態が発生しました。今年はそのような天変地異が起こらないように祈り、そして、区民全員が平穏で安寧な生活が送れますようお願いばかりです。

ボケ封じ長生きの心得Ⅱ (8番まであり:作者不詳)

- 5 今の世の中何見ても あたまにくること多いけど
腹を立てたらあきまへん 世の中成るように成って行く それよりウガイを励行し
風邪しかぬよう注意して 無理は絶対しなはんな
- 6 年寄り向きの健康法 閑があったらよう歩き
転ばぬようきをつけて 足腰きたえる心がけ 三度の食事もようかんで
腹八分でしんぼうして 不足は言わず食べなはれ

(7番～は、後日)

年始の交通事故防止対策は、一人一人の心がけ

「この地区は、交通事故ゼロを目指そう」

高齢者が二セ電話詐欺にあわないように

急な話で、お金に絡む事は、スグに対応しないようにしましょう。カードに絡む話、子どもに成りすまして、携帯電話番号が変わったことを事前に知らせる話、お金が必要だという話、お金の要求時に他人に相談するなど口止めする話、お金を部下や知人に受け取りに行かせる話など危険です。

不審な電話があった時は、すぐに警察に相談しましょう。

毎日、被害者が出ております。家族や警察に相談しよう！

春の火災も多くあります。

住宅用火災警報器を設置しましたか？

今の季節、寒くなり大気も湿度が無く乾燥して火災が多くなります。

警報器を早く取り付けて、家や命を守りましょう。

※ 問い合わせ先：笠間消防署 予防係 電話 73 - 0119

認知症予防法 五月に開催します

おしゃべりは、脳神経を刺激して認知症予防効果があります。

でも、何時も同じ人と同じような会話では、脳に刺激が不足します。家に閉じこもっている人は、当然会話もなく認知症になりやすいと臨床医は申しております。

それでも、普段から話下手な方がおりますが、何を題材にお話しするか思いつかないんですよ。話題にすることは、身の回りにたくさんあります。健康のこと、食べ物のこと、ニュースや、テレビ、天気のことなどです。話し相手から質問され、ただ単純に返答しては、脳に刺激が行きません。質問や話題に自分の考えを加えてお話ししましょう。

ご自分の健康も常に正常に保つことを意識しないとおしゃべりできません。例えば、耳が聞こえにくくなってきたら、補聴器をつける、とか、歯が悪く口臭が出てきたら歯科治療をする、とかで他人とお話ししたくないと思ってる方。

普段からお話の少ない方のために、早口言葉を用意したので一人で練習してください。はっきりと言葉に出さなければ相手に意味が伝わりません。

早口言葉 声を出してやってみよう！

「赤巻紙・青巻紙・黄巻紙」・「生麦・生米・生卵」・「バス・ガス爆発」・

「東京特許許可局」・「隣の客はよく柿食う客だ」・「坊主の屏風に上手に坊主の絵を描いた」・「ジャズシャンソン歌手の新春シャンソンショー」大きい声で早口に！

佐白交番～「広報さしろ」の記事

ニセ電話詐欺にご注意

・レターパック、ゆうパック、宅配便で「現金送れ」は、詐欺です！

「現金を受け取りに行く」は、詐欺です！

最近の被害状況を見ると、レターパック、ゆうパック、宅配便を使って、現金を送付させる手口が増加してます。そのような要求があった場合はすぐに警察に相談しましょう。