

福祉委員

No.73
令和5年
4月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

季節の変わり目こそ、自律神経を整えよう！

春は1年で最も寒暖差が大きく、環境の変化も多いため、ストレスを感じる機会が増え、自律神経が乱れ心身の不調がおこりやすくなります。



自律神経が
乱れると…

昼間も眠い

イライラ
する

肩がこる

体がだるい

自律神経を整える方法

～衣類の工夫～

- ・外出の際は、ストールやカーディガンで体温調節をする
- ・ひざ掛けやカイロなどを使う



～入浴の工夫～

- ・40度前後のお湯に浸かる
- ・入浴時間は10～20分程度がおすすめ



～運動の工夫～

- ・ゆっくり長くできる運動をおこなう（ウォーキング、水泳、サイクリングなど）
- ・ストレッチで体をほぐす



～食事の工夫～

- ・朝食をしっかりとり（体温が上がり自律神経が整う）
- ・発酵食品をとり、腸内環境を整える（納豆、味噌、ヨーグルトなど）



大手電力会社をかたる電話勧誘で、「電気代が安くなる」という契約に注意!

<実際にあった事例>

- ◆契約している大手電力会社を名乗るところから電話があり、「今よりも安くなる電力プランが始まります。検針票を用意して契約番号を教えてください。」と言われ、契約番号を教えてしまった。
- ◆後から不審に思い、直接電力会社に確認したら、「プラン変更の電話勧誘はしていない」と言われた。
- ◆後日書類が届き、知らない電力会社と契約したことに気づいた。



- ◆事例のように取引をしている業者と勘違いさせて、その関連事業を名乗るなど、事業者名を明確に伝えず、電気の契約を電話勧誘するケースがあるんだって。
- ◆電気の契約切り替えについて勧誘されたら、事業者名や住所、電話番号を確認しよう。電気の切り替えを検討する意思がなければ、検針票の記載事項は安易に教えず、きっぱり断ろう!

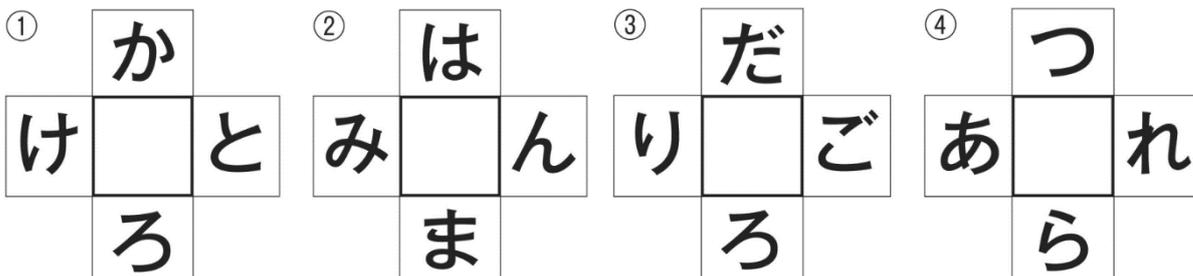
**契約について不安なときは、
早めに消費生活センターに相談しましょう。**

消費生活センター(局番なし **188** または **34-8157**)



脳トレおまけ

♪真ん中の枠に共通する「ひらがな」をそれぞれ考えてみましょう♪



「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba



答え:①い(かいろ・けいと) ②は(はかま・みかん) ③ん(だんろ・りんご) ④ら(つらら・あられ)

発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391