

福祉委員

No.96
令和7年
3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

「かいて」からだを鍛える

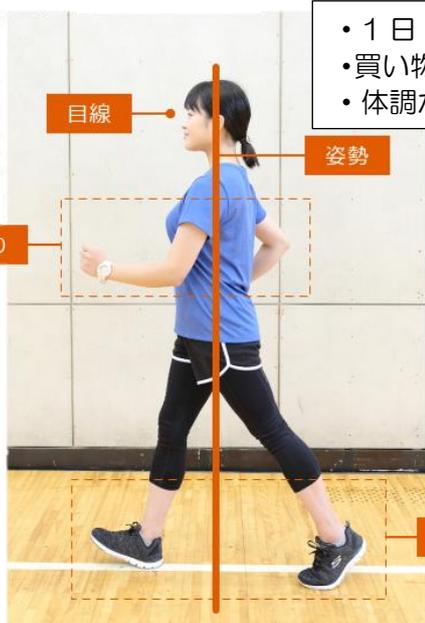
1. 汗を「掻いて」からだを鍛える

【汗の役割と効果】

- 汗をかくことで、運動等で上がった体温を一定に保つ
- 運動を習慣化すると、汗の出始めが早くなり、体温や心拍数の上昇を軽減できる
- 熱中症になりにくい体作りも期待できる

【有酸素運動が効果的】

ウォーキングから始めてみませんか？



- ・1日10分から
- ・買い物ついででもOK
- ・体調が悪い時は中止

横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が一直線になるのが理想

出典：スポーツ庁 web 広報マガジン

宇部市では、なんと、**42.3%**の人が、「ほとんど運動を行っていない」と回答しています。

ウォーキングやスポーツなどの運動（30分以上）の頻度



出典：第四次宇部市健康づくり計画（元気プランうべ）

2. 日記を「書いて」脳を鍛える

【日記を書くことの効果】

- ①記憶を呼び起こすトレーニングになる
毎日書くことに慣れたら1日遅れの日記を書いてみる
- ②指先を使うことで脳を刺激する
手指を支配する脳の領域はとても広く、ペンを持ち、指先に神経を集中させて書く行為が脳の広い範囲を刺激する
- ③自律神経が整う
順天堂大学医学部の小林弘幸教授によると、日記を書くことは、気持ちが整理され、交感神経優位なからだから、副交感神経優位の状態（リラックスした休息状態）に切り替わる「スイッチ」の役割になるとのこと

その点検結果、本当に信じてても大丈夫ですか？

情報提供: 宇部市消費生活センター

消費生活メールマガジン376号

気をつけて！

点検を口実に契約させる給湯器の訪問販売に注意！

それって、「点検商法」かも？！

！！こんな相談がありました！！



「給湯器の無料点検に回っている」と電話があり、家を訪ねてきた事業者者に話を聞いたところ「年数が経っているのです、新しいものに交換しないと危険だ」と説明され、不安になったのでその場で契約をしてしまいました。あとになって契約書を確認したところ、定期的に点検にきていた事業者とは別の事業者であることがわかり、不審に思って、いつもの点検事業者に確認をしたところ「まだ取り換える必要はない」と言われました。交換費用が高額なので契約を取りやめたいです。



点検事業者を名乗る人が訪問して「給湯器をこのまま放っておくと危険」といって消費者の不安な気持ちをあおって、工事契約や、商品・サービスの購入をせまる“点検商法”に関する相談が増えています！！！！

被害に遭わないためのポイント

- ① 本当に契約が必要かどうか正規の契約事業者にご相談しましょう。
- ② 訪問販売による契約は、法定の契約書面の交付を受けた日から数えて8日以内であれば契約を解除(クーリング・オフ)することができます。
- ③ 少しでも「あやしい」と思ったら宇部市消費生活センター(☎34-8157)へ相談してください。



脳トレおまけ

ことわざの空いた部分を答えましょう。

- (1) 好きこそ物の なれ
- (2) 木に縁りて を求む
- (3) 月に叢雲、花に
- (4) は口ほどに物を言う
- (5) 鯛の尾より の頭

答え ①上手 ②魚 ③風 ④目 ⑤鯛

「人を変える人」を変える
介護レク広場

kaigo recreation hiroba