鴻巣地域包括支援センターまむろ 翔裕園

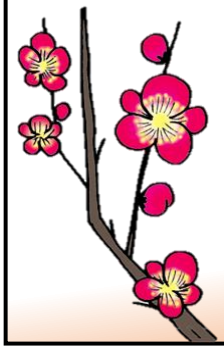
たんぽぽだより

Aiming at a welfare utopia

作成担当：佐藤、小貝、倉上

本年もどうぞ宜しくお願い致します！

新しい年がはじまりました。
振り返ると、昨年は新型コロナウイルスに翻弄されました。
日本全体が感染症対策に気を配り、医療従事者の方は
特にご苦労されて･･･
ただ、悪いことだけではありません。
新しい生活様式が定着し、地域では「おうちサロン」という
形が生まれ、パソコンのテレビ電話で会議や研修を受け、
「今の状況で何ができるか」をしっかり考える機会になりました。
人は普段からよく考え、知恵を絞り、創意工夫をすることで
成長できると思います。
今年も鴻巣地域包括支援センターまむろ翔裕園が、
私自身が、仲間が、成長できるように一生懸命働きます。
私事ですが今年は年男です。
牛のようにゆっくりですが、確実にしっかりと歩んでいき、
カルビも、ロースも、牛タンも、どこを食べても美味しいように、
いい味を出せるように頑張っていきたいと思います。
最後になりますが、コロナ禍で人との関わりが少なくなって
います。今こそ家族の絆を深める時だと思います。
会える家族、電話できる家族、家族のように親しい友人。
そんな大事な人を想いながら、一年を過ごして
いきましょう。私も親に会ってきます。



センター長　岡野 英治

松原
Ｙ様の作品

氷川町
Ｋ様の作品

最終ページにも皆様からの作品を掲載しております。是非ご覧ください！

高齢者の方の財産を狙った悪徳商法の被害が増加
みなさんで大事な財産を守りましょう。
トラブルとわかったら、消費者センターへ相談しましょう。

このような様子が見られたら要注意です！！

□不審な契約書、請求書などの書面や、宅配業者の不在通知はないか。
□不審な健康食品はないか。
□新品のふとんなど、同じような商品が大量にないか。
□屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡がみられないか。
□通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にないか。
□複数社から配達された新聞や景品類はないか。
□不審な業者が出入りをしている形跡はないか。

みなさん大丈夫ですか？もし、契約をしてしまったら・・・
「クーリング・オフ」という制度があります！！

クーリング・オフとは・・・
商品やサービスを契約した後で、冷静になって考え直して「契約をやめたい」と思ったら、一定期間であれば理由を問わずに一方的に契約を解除できる制度です。

主なクーリング・オフの対象　（特定商取引法ガイドより抜粋）

◆訪問販売・・・事業者が消費者の自宅に訪問し、商品や権利の販売を行う契約をする取引。キャッチセールスを含む。
◆訪問購入・・・事業者が消費者の自宅等を訪問して、物品の購入を行う取引。
◆電話勧誘販売・・・事業者が電話で勧誘し、申し込みを受ける取引。
（契約をした日から８日間：店舗購入は該当しません。）

まずは消費者センターや警察の専用窓口に連絡を！

【悪徳商法などの相談窓口】

鴻巣市消費生活センター　048-541-1321

月曜～金曜　10：00～12：00　13：00～15：30　（予約優先）

消費者ホットライン　188（いやや！！）

冬場の隠れ脱水

脱水は夏だけでなく、冬場にも起こります。
冬は乾燥しやすいことや、喉の渇きを感じにくい、
寒いから水分を取りたくないといった理由から水分の摂取量が減り、
気が付かないうちに脱水になっていることがあります。

脱水・乾燥を予防するポイント

① 喉が渇く前に水分を取る。

② 起床時や入浴後など時間を決めて水分を取る。

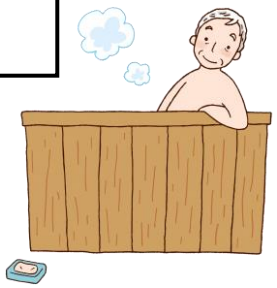
③ 冬場は温かいお茶や白湯を飲む。

④ 加湿器の使用や濡れたタオルを部屋に干して湿度を維持する。

入浴時の ヒートショック

冬場は暖かい部屋と寒い部屋とで気温差が大きくなり、血圧が大きく変動することで身体に負荷がかかり、失神や不整脈等を起こすことがあります。特に 入浴時はヒートショックに注意が必要です 。

入浴時のヒートショックを予防するポイント



① 脱衣所と浴室を事前に温めておく。

② 誰かに一声かけてから入る。

③ 湯温は41度以下、浴槽内は10分以内。ゆっくり立ち上がる。

④ 飲酒後、食後の入浴は避ける。

感染症予防

寒く乾燥しやすい冬場は、季節性のインフルエンザが流行しやすい時期。
季節性のインフルエンザも新型コロナウイルスも、どちらも接触・飛沫感染で広がると言われており、正しいマスクの着用と咳エチケット、こまめな手洗いが予防のために大切です。

正しい咳エチケット

① マスクは鼻から顎まで隙間がないように覆い、密着させる。
② ティッシュやハンカチで鼻や口を覆う。
③ とっさの時は上着の内側や袖で覆う。

手洗いのポイント

① 石鹸で10秒もみ洗い後、流水で 30秒かけてすすぐ。
② 手首まで忘れずに洗う。
③ 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに行う。

新しい年にふさわしい素敵な作品ばかり！ご協力ありがとうございました！

人形　S様の作品

逆川　W様の作品

小松　S様の作品

小松　I様の作品

逆川　Y様の作品

松原　N様の作品

地域でのお困りごと、介護相談は・・・**鴻巣地域包括支援センターまむろ翔裕園**まで！

☎048-540-0294　（月曜～土曜　8:30～17:30）

担当圏域：富士見町、原馬室、滝馬室、逆川、小松、松原、氷川町、人形