

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。
※受付時間：平日午前9時～午後5時

自分で決める

エンディング講座

▽日時 4月23日・30日、5月28日の土曜日(全3回) 午前10時30分～正午

▽場所 開戸センター

▽内容 人生の最期、「終活」についてアドバイスをします。2回目にはプロのカメラマンによる遺影用の写真撮影があります。この機会に人生の最期について考えてみませんか。

▽講師 中村清作さん

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 筆記用具

▽費用 3千円(3回分を初回に一括払い)

▽申込み・問合せ 開戸センター 1 (☎550・2755)

ハーダンガー
刺繍講座(初級)

▽日時 4月26日から10月までの第2・第4火曜日(全13回) 午前10時～正午

▽場所 開戸センター

▽内容 おしゃれなノルウェー刺繍を始めてみませんか。初めての方にも丁寧に指導します。

▽講師 古口あき子さん

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 手芸用はさみ(お持ちの方)

リサイクル品募集



5月14日(土)に開催するリサイクルフェアで、「必要のなく

▽費用 1回千円(材料費別)
▽申込み・問合せ 開戸センター 1 (☎550・2755)

健康で明るく
楽しく笑顔で覚えられ
る
詩吟教室

▽日時 5月11日(水)・27日(金)、6月8日(水)・29日(水)(全4回) 午後1時30分～3時

▽場所 萩野センター

▽内容 やさしい腹式呼吸で短歌、俳句、現代詩など楽しく学びます。

▽講師 古城精宝さん(岳精流師範)

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 飲み物

▽費用 1回500円

▽申込み・問合せ 萩野センター 1 (☎550・2722)

習字教室

▽日時 4月27日、5月11日・25日、6月8日の水曜日(全4回) 午前10時30分～正午

▽場所 五日市センター

▽内容 初心者、経験のある方も、楽しみながら筆を持ちましょう。

つた人から必要な人への橋渡しの場」としてリサイクル品再利用コーナーを開設します。ご家庭にまだ十分使える家具類や生活用品(電気製品を除く)がありましたらご連絡ください。当日会場に展示し、抽選で必要の方に再利用していただきます。規定数に達し次第受付を終了します。

※乗用車で運搬可能なものとなります。たんす、ベッド、学習机などの大きいものや状態が悪いものは、回収をお断りする場合があります。

▽問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係(直通558・1830)



▽日時 5月12日(木) 午後1時～2時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 健康長寿のための口腔ケアのポイントと、吹き矢ゲームを使った口腔運動を行います。

▽講師 大塚秀男さん(大塚歯科医院院長)

▽定員 20人(申込み順)

▽費用 500円

▽申込み・問合せ 萩野センター 1 (☎550・2722)

お口の健康と
体の仕組み講座

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(94)



腸内環境を整えて元気な生活を送ろう

病気を寄せつけない体にするには、腸内環境を整えることが大切です。

腸は、食べ物から栄養素を吸収し、老廃物を排出するだけでなく、細菌やウイルスなどの外敵から体を守っています。腸には、体内の免疫細胞の約7割が集まっています。また、100種類以上の細菌が100兆個も住みついていて、大きく三つに分類することができます。一つ目は、約2割を占めるビフィズス菌や乳酸菌などの「善玉菌」で、消化吸収を助け、便秘や下痢を防ぎます。二つ目は、約1割を占める大腸菌やウエルシュ菌、ブドウ球菌などの「悪玉菌」で、腸内物を腐敗させ、炎症を起こしたり、発がん性のある物質を作るともいわれています。三つ目は、約7割を占める「日和見菌」です。この菌は、善玉菌と悪玉菌の優勢な方に見方をするため、腸内環境を善玉菌優位に保つ必要があります。腸内環境が良いと、リンパ球が活性化し、腸内だけではなく血液に入って全身の免疫効果を高めます。

それでは、健康的な腸内環境をつくるポイントをご紹介します。

まず、ヨーグルトや納豆など、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を積極的に摂取しましょう。善玉菌は継続して腸内に補充すると腸内環境を整えるのに効果的であるため、毎日続けることが重要です。また、オリゴ糖や食物繊維を摂取しましょう。これらの成分は野菜類、果物類、豆類などに多く含まれており、消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の栄養源となって増殖を促します。オリゴ糖は、大豆、タマネギ、ニンニク、バナナなどの食品に多く含まれています。食物繊維は、海藻類やこんにゃくなどに豊富に含まれ、腸内細菌による発酵で、腸内環境を好ましい状態にします。これらの食材を食事に積極的に取り入れていくことをお勧めします。

そして、慢性的な便秘は、便が停滞することで、悪玉菌の増殖につながるため、便秘を予防することも大切です。

日常生活に腸内環境を整える工夫を取り入れて、病気を寄せつけない体づくりに取り組み、元気に生活を送りましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

くらしの知恵袋～消費生活相談情報～

住宅リフォームのトラブルを防ぐために



住宅リフォームの工事契約には高額となるものもあります。契約に関するトラブルを防ぎ、納得のいくリフォームをするために、下記の点に注意しましょう。

トラブルを防ぐために

○追加料金を確認しましょう リフォーム工事の途中で、「棚を追加したい」「一部の予定だったが、全部新しくしたい」「壁や床を壊したら中が腐っていた。その補修をしてほしい」など、さまざまな工事内容の追加や変更が起こることがあります。こうした別途工事が、本工事に含まれ追加料金が掛からないのか、追加工事として別料金が掛かるのかは、基本的には、請負契約を締結した時の「見積書」の明細に記載されているかにより判断されます。本工事に含まれるとの記載が見積書にない場合は、追加料金の支払いが必要となるケースが多くなります。

○記録を残しましょう 「適切な措置を取ってもらえない」「契約時とは違う高額な料金を請求された」といったリフォームトラブルの多くは、双方で打ち合わせた内容の記録が残っていないために起こります。契約に際しては、業者に工事契約書・設計図などを求め、追加工事の場合は双方で打ち合わせた記録や変更契約書を残すようにしまし

よう。

○訪問販売による勧誘 自宅を訪ねて来た業者に、「特別セール中、今日契約をすれば半額になる」などと勧誘されることがあります。訪問販売によるリフォーム勧誘では、「その場で契約をしない」「不必要な工事であれば断る」「数社からの見積りを取り検討する」などにより、契約トラブルを避けやすくなります。なお、訪問販売による勧誘を受けた場合は、契約日から8日間はクーリング・オフによる契約解除ができます。

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

●開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

※予約の必要はありません。

●場所…市役所1階市民相談室
※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

○東京都消費生活総合センター

●開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

●消費生活相談…☎03-3235-1155

※多重債務相談も受け付けています。