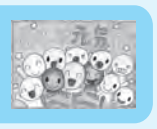
めざせ健康あきる野21



健康情報「健やか」（98）

「免疫力」

空気が冷えて乾燥してくると、ウイルスの活動はどんどん活発になります。ウイルスに対抗するためには免疫力を高めることが大切です。免疫の主役は血液中の白血球で、白血球が活発に活動することで「免疫力」が高まります。免疫力を強化して、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

免疫力を高めるには

○**体を温める**　体温が上がると血行が良くなり、白血球は血液の流れとともに体中を巡ります。「適度な運動で筋肉量を増やして体温を上げる」「入浴時は湯船に入る」「体を温める食材（ショウガ、根野菜、納豆、鶏肉など）をとる」などを心掛けましょう。

○**質の高い睡眠を心掛ける**　睡眠不足は、免疫の働きに影響が出ることが分かっています。「規則正しい時間に起床、就寝する」「日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつける」「昼寝は短時間にする」「就寝前の食事やコーヒー、緑茶を控える」などで快眠できるように心掛けましょう。

○**笑う**　笑うとＮＫ細胞（常に体内をパトロールし、ウイルス感染や悪性化などによる異常な細胞を見つけるとすぐに攻撃する役割を持つ細胞）が活性化するといわれています。また体全体を使って笑うと、腹筋運動となり体温が上がり、白血球の巡りもよくなります。おなかの底から大きく笑って、さらなる免疫力アップを心掛けましょう。

○**問合せ**　健康課健康づくり係

市民カレッジ公開講座「多摩の三匹獅子舞」

多摩の三匹獅子舞について学びます。

▽**日時**　平成29年1月12日㈭午後1時30分～3時30分

▽**場所**　中央公民館

▽**講師**　中村茂子さん（民俗芸能学会会員）

▽**対象**　市内在住・在勤の方

▽**定員**　30人（申込み順）

▽**持ち物**　筆記用具

▽**費用**　無料

▽**申込み方法**　電話で申し込んでください。

▽**申込み・問合せ**　中央公民館（☎559・1221）

ファミリー・サポート・センター事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら、子どもの一時預かりや送迎などの子育ての相互援助活動をする会員組織です。

▽**日時**　12月26日㈪　午後1時30分～2時30分（1時20分から受付）

▽**場所**　子ども家庭支援センター相談室（市役所別館1階）

▽**対象**　市内在住で、地域の子育て支援に関心のある方。子育ての援助を受けたい方

▽**持ち物**　入会登録をする方は、はんこをお持ちください。

▽**申込み・問合せ**　ファミリー・サポート・センター（☎550・3855）

健康あきる野21講座「元気に長生き　するための栄養管理」～楽しくからだを元気にしていくレシピ～

いつまでもいきいき長生きするために栄養管理は欠かせません。加齢によるからだの変化を理解し、運動と栄養を組み合わせた長生きのレシピを学びます。

▽**日時**　平成29年1月12日㈭午後2時～3時30分（1時30分から受付）

▽**場所**　あきる野ルピア3階ルピアホール

▽**講師**　雅楽川聡さん（公立阿伎留医療センター救急科部長）

▽**定員**　150人

▽**費用**　無料

▽**申込み方法**　電話で申し込んでください。

▽**申込み・問合せ**　健康課健康づくり係（直通558・1183）

介護教室（講演会）遺言について～人生の後半を安心して過ごす～

誰にでも訪れる「老い」と「死」に備えるために、遺言や任意後見制度について学びます。

▽**日時**　平成29年1月25日㈬午後1時30分～3時

▽**場所**　あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽**講師**　足立剛さん（多摩パブリック法律事務所弁護士）

▽**対象**　市内在住・在勤の方

▽**定員**　30人（申込み順）

▽**申込み方法**　12月16日㈮から電話で申し込んでください。

▽**申込み**　五日市はつらつセンター（☎569・8108）

▽**問合せ**　高齢者支援課高齢者支援係

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

開戸センター（☎550・2755）

▽**初心者向け将棋教室**　認知症予防の頭のトレーニングです。基礎から丁寧に指導します。

●日時…平成29年1月16日～6月の第1・第3月曜日（祝日を除く）　午前10時～正午

●講師…高島晟さん

●定員…6人（申込み順）

●費用…1回500円

▽**きものリメイク（初級・中級）**　着なくなった思い出の着物をリメイクします。初級者はバックや小物。中級者は洋服など

●期日…平成29年1月～6月＊初級者…毎月第4金曜日（全6回）　午前10時30分～11時30分

※1月は第3・第5火曜日、2・3月は第1・第3火曜日

●講師…小林容子さん

●定員…10人（申込み順）

●持ち物など…バスタオルかヨガマット、運動しやすい服装

●費用…1回500円

＊中級者…毎月第2水曜日

●時間…午後1時30分～3時

●講師…松本直美さん

●定員…各10人（申込み順）

●持ち物…裁縫道具、着物

※着物がない方は、ご相談ください。

●費用…1回500円（材料費別）

萩野センター（☎550・2722）

▽**健康詩吟教室**　やさしい腹式呼吸で短歌、俳句、現代詩などを楽しみます。

●日時…平成29年1月18日㈬・26日㈭、2月8日㈬・22日㈬　午後1時30分～3時

●講師…古城精宝さん（岳精流師範）

●定員…10人（申込み順）

●持ち物…筆記用具

●費用…1回500円

●その他…テキストを用意します。

▽**フラダンス教室**　シニア向けの楽しいフラダンスです。初めての方大歓迎です。

●日時…平成29年1月～3月手口が多くみられます。中には、自然災害と無関係な損傷も、保険金で工事ができると勧誘するケースもありますが、保険事故を装って保険金を請求すると、保険会社などから契約を解除されるだけでなく、法に触れる恐れもあります。このような勧誘には応じないようにしましょう。

○**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。

くらしの知恵袋～消費生活相談情報～

自然災害に関連した住宅修理の勧誘に注意！

大雨や大雪、地震などの自然災害の後には、住宅の屋根や外壁などの修理工事に関する相談が多く寄せられる傾向があります。

○**住宅の修理工事は慎重に検討しましょう**　住宅の工事は、「強引な勧誘を受け、困っている」「契約後に事前の話よりも高額な請求を受けた」「手抜き工事をされた」などの相談が多くみられます。工事の際は、複数の業者から見積もりを取り、家族にも相談するようにしましょう。電話や訪問を受けて契約をした場合は、契約書面の受領日を含めて8日間はクーリング・オフができます。

○**「保険金を使えば無料で工事ができる」という勧誘に注意！**　火災保険などの保険金を利用すれば無料で工事ができるという内容で、保険金の申請と工事をセットで契約させ、高額な手数料を請求する

五日市センター（☎533・0330）

▽**五日市カフェ**　集中力アップや認知症予防で人気の、大人の塗り絵を楽しみます

●日時…平成29年1月13日、2月10日、3月10日の金曜日　午後1時30分～3時

●講師…成田美砂さん

●定員…10人（申込み順）

●費用…1回500円

▽**百人一首かるたサロン**　お正月遊びの百人一首かるたや坊主めくりを行います。

●日時…平成29年1月20日㈮午後1時30分～3時30分

●講師…平野美佐子さん

●定員…10人（申込み順）

●費用…300円

（以下は広告枠です）

心にせせらぎを・・・渓谷の駅
秋川渓谷 瀬音の湯
〈平日あきる野市民割引〉
※身分証を持参ください（おとなのみ）
■入浴料金　おとな500円　こども250円
■入浴料金（通常）　おとな900円　こども450円
〒190-0174 東京都あきる野市乙津565
TEL 042-595-2614
URL http://www.seotonoyu.jp
お気軽にお越しくださいませ

襖、障子、壁紙貼替
カーテン、ジュータン
掛軸、額装、施工
星川表具店
瀬戸岡店 ☎（042）-532-2360
雨間店 ☎（042）-558-6652
青梅店 ☎（0428）-76-2781

相続・遺産分割・成年後見の手続きは
親切で丁寧な当事務所にご相談下さい！
松本行政法務事務所
行政書士・社会保険労務士 松本 博恭
年金相談・建設業・電子申請各種の
複雑な手続き代行もお任せ下さい
☎042-558-1327 fax 042-559-5414
あきる野市二宮1401番地1