

内容	日にち	場所	開催時間		
介護予防教室	7、14、28日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～11:30		
	21日(金)	すこやか青プラザ3階	9:30～14:00		
	7、21、28日(金)	福島保健センター	9:30～11:30		
	14日(金)	福島保健センター	9:30～14:00		
	6、13、20、27日(木)	鷹島公民館	13:30～15:00		
すっきり元気教室	毎週水曜日	すこやか青プラザ3階	9:30～11:00		
	毎週水曜日	福島保健センター			
	毎週木曜日	ふくふく2011			
	毎週木曜日	鷹島公民館			
内容	日にち	場所	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室(鷹島)	18日(火)	黒島公民館			13:30～14:30
	25日(火)	原公民館			13:30～15:00

まちの話

知っとび

まつうらマルシェ

暮らしの掲示板

連載コーナー

戸籍だより

発見

けんこうの
たね



今月の
たね

健康づくりのキーワード「フレイル予防」

✓フレイル自己チェック表

- 筋力(握力)の低下
- 半年で2kg以上の体重減少
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1～2つでフレイル予備軍、3つ以上でフレイルの可能性がります。



今月の隊長
平田保健師

「もしかしてフレイル？」

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことを指します。「簡単にわかる方法はないの？」と聞かれますので、左記の自己チェックを紹介します。

社会とのつながりを失うことがフレイルの入口

「老いたから社会参加できないのではなく、社会参加しなくなったから老いたのである」と言われます。外出し、人や社会とのつながりがなくなることから、心や体の健康がドミノ倒しのように悪化し、フレイル状態が進んでしまいます。

予防の3本柱「栄養」「運動」「社会参加」

フレイル予防として、たんぱく質の摂取やバランスの良い食事の「栄養」、歩いたり筋トレをするなどの「運動(身体活動)」、就労や趣味活動などの「社会参加」が重要です。

解体

空家 倉庫 物置

工事

ご相談
土木
解体部
お見積

GOOD HOUSE 〒859-4502 松浦市志佐町里免315-4 ☎0120-72-3718

各種相談、イベントなどの情報

内容	日にち	場所	問合せ先
折り梅カフェ※1	6日(木)、3月6日(木)	すこやか青プラザ4階	長寿介護課☎内線176
身体障害者相談	10日(月)	すこやか青プラザ1階	福祉事務所☎内線198
出張年金相談(要予約)	13日(木)	市役所市民ホール	☎0956-34-1189
身体障害者相談(福島地区)	17日(月)	福島保健センター	福祉事務所☎内線198
手をつなぐサロン※2	20日(木)	すこやか青プラザ1階	事務局 ☎090-5020-2602
身体障害者相談(鷹島地区)	25日(火)	鷹島支所	福祉事務所☎内線198
つくしの会※3	27日(木)	すこやか青プラザ3階	健康ほけん課☎内線129
就職なんでも相談(要予約)	27日(木)	すこやか青プラザ3階	☎0956-25-3490

※1 認知症の人と家族の集い ※2 障害者などの支援者の集い ※3 ひきこもり・不登校の家族のつどい

みんなで防ぐ 消費者トラブル掲示板

問合せ先 消費生活センター ☎内線180

最新情報は国民生活センターHPをチェック



「定期購入」の通信販売に気をつけて!!

トラブル内容

- ・「初回お試し価格2,980円」「定期縛りなし」という表示を見て化粧品を注文したところ、2回目の商品が届き高額を請求された。
- ・「いつでも解約可能」という表示を見て定期購入のダイエットサプリメントを注文した。その後、必要なくなり解約しようと何度も連絡するが繋がらない。

ひとことアドバイス

- ・通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。販売事業者が定める返品特約がある場合はこれに従う事となります。商品の注文の前に定期購入が条件になっていないか、2回目以降の分量や代金などの販売条件や解約条件など、申込前に必ず確認しましょう。
- ・「定期縛りなし」とは、〇回まで購入しなければならぬという条件付きではありませんが、定期購入である事には違いありません。

おかしいと思ったら、すぐに相談を！消費者トラブル以外の市民相談も受け付けています

新車がお得！ スーパー乗るだけセット

例えばダイハツミライースLSAⅢが

7年リース
月々定額 **1万円** (税抜き)

※税込11,000円×84回、ボーナス月64,680円加算(年2回)

車検代、税金もコミコミ！
バッテリー、タイヤなど
メンテナンス費用もコミコミ！

0120-77-8799
AM9:00～PM7:00

車楽館
平戸市田平町小手田免1255-3 ㈱ニシ・マイカーセンター

※写真はイメージです。

佐々町 尚時堂 補聴器センター

聞こえのお悩み
お気軽にどうぞ

認定補聴器技能者の店
聴力測定室完備

■佐々ショッピング店 ■マックスバリュ佐々店
営業時間/ 9:30～18:30 TEL 63-2110 営業時間/10:00～20:00 TEL 63-2235

聴力のプロが
メガネ店