

＼こんにちは、地域包括支援センターです！

「健康長寿プロジェクト」 ってご存じですか？



健康で長生きするために、高齢者の食事の内容やお口の健康、認知症の予防、介護保険制度について出張講座（講話）をしています。
興味のある方は、お問い合わせください。

- 地域包括支援センターひらら（平良地区）
☎：75-0656 FAX：75-0657
- 地域包括支援センターみやこ（城辺地区、上野地区、下地地区、伊良部地区）

たのしく食べてフレイル予防！

高齢になるとメタボリックシンドロームよりも栄養状態の悪い「低栄養」の方が、要介護状態や死亡のリスクを高めるということをご存じですか？低栄養は薬では治せません。いろいろな食材を食べて多くの栄養素を摂りましょう！



上の10食品群のうち、毎日7品目の摂取を目指しましょう！

参考資料)健康長寿ネット、東京都健康長寿医療センター研究所

？ 消費者相談 困ったら相談しよう！

～訪問して不用品などの物品を買い取る「訪問購入」について～



自宅の電話に、「要らなくなった食器やバッグ、その他不用品があれば買い取りますよ」と電話があった。訪問すると言っていたが、なんだか不安。信用できますか？（70才 女性）

A 事業者が営業所以外の場所で、消費者から物品の購入を行う取引を「訪問購入」といいます。強引な方法で訪問し、長時間粘って困惑させ、貴金属を安値で買い取る業者もいることから、「特定商取引に関する法律」では、8日間のクーリング・オフ（＝無条件解約）のルールを定めています。期間内であれば物品の引き渡しを拒む、あるいは返還を求めることができます。
不安を感じた場合は、早めに相談してね！



沖縄県消費生活センター宮古分室 ☎72-0199 ▶相談時間：平日9時～12時／13時～16時
消費者ホットライン188もご利用できます。

12月 生きいき教室日程表

※コロナの状況により中止することがあります。

荷川取	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎72-3193
狩俣	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)		狩俣集落センター	
老福	5(月)、6(火)、12(月)、13(火) 19(月)、20(火)、26(月)、27(火)		平良老人福祉センター	
西原・下崎	7(水)、14(水)、21(水)、28(水)		下崎公民館	

城辺	6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	10時	社会福祉センター	社協 城辺支所 ☎77-7594
砂川	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)			
西城 (吉田・西西・長南・上区)	5(月)、12(月)、19(月)、26(月)			
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	7(水)、14(水)、21(水)、28(水)			
福嶺	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)			

上野	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)	10時	上野老人福祉センター	社協 上野支所 ☎76-2270
----	-----------------------	-----	------------	---------------------

川満・来間 棚根・入江	6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	10時	下地公民館	社協 下地支所 ☎76-2270
上地・高千穂 洲鎌	7(水)、14(水)、21(水)、28(水)			
与那覇	2(金)、9(金)、16(金)、23(金)			

伊良部・佐良浜	5(月)、12(月)、19(月)、26(月)	10時	伊良部老人福祉センター	社協 伊良部支所 ☎78-5973 ☎76-2540
---------	------------------------	-----	-------------	----------------------------------

池間地区				
池間	3(土)、10(土)、17(土)、24(土)	14時	池間島離島振興総合センター	きゅーぬふから舎 ☎75-2870