



いきいきかわら版仙台支部 第20号

今年の台風では、宮城県内でも広く大きな災害が発生し、お知り合いの方が被災されたという会員様もおられたのではないのでしょうか？ そんな2019年もあと一か月余りとなりました。

皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのことと存じます。

11月22日には24節氣の小雪を迎え、12月7日は大雪を迎えます。本格的な冬到来です。年末に向かつてなにかと気忙しい時期でもあります。体調管理には十分、お気を付けてください。

先日、11月25日月曜日、弊社が所属している(一社)シルバーパートナーズがミヤギテレビのOHバンドですーの伝言板コーナーに出演致しました。

伝言内容は、仙台市シルバーセンターで実施している、知って得する知恵袋開催の告知でした。

今までも、何度か皆様へお伝えしておりましたが、詳しくは、一緒にお届けしているシルバーネットをご覧下さい。



お知らせ

12月8日より会員の皆様へ来年のカレンダーをご自宅までお届け致します。不在の場合は、郵便ポストや入り口の取っ手に置いて参ります。年一回のご自宅見守り実施となります。皆様のお元氣なお顔をお見せ下さい。

高額当選をかたつた架空請求詐欺が発生しています。

騙されないで！ 特殊詐欺事例

携帯電話に「高額当選おめでとう」というメールが届き、半信半疑でメール内のURLに接続。サイト内に「5千円分の電子マネーを購入すること」とあったため、コンビニで電子マネーを購入し、番号を送信。さらに「登録費用」や「保証預かり金」の入金も要求され、続けて電子マネーを購入。後日、詐欺であることがわかった。

対策として↓応募もしていないのに「当選」という話しはあり得ません。身に覚えのないメールは無視し、サイトへの接続は絶対にしないことです。

令和元年9月27日 河北新報より



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

仙台支部が毎月実施している活動に終活サロンがあります。

月に1回、仙台市シルバーセンターで実施しております。このサロンでは、終活の考え方や進め方、お困りごとへの相談コーナーなどを行っております。お茶やお菓子を食べながらリラククスした環境の中で、終活を少しずつ考えて頂ければと考え、実施しております。

終活については、会員の皆様とも機会があれば、お話しさせて頂いておりますが、終活の実施時期は、人それぞれですが、元気なうちに考えて、行動に移すことが重要です。お身体が不自由になつてからでは、ご自身の考え通りの終活が出来ない場合があります。



終活サロン実施風景



財産の事、お墓の事、現在のお住いの行く末の事、施設の事等、様々な事を考えることがあります。

元気な今だからこそ、少しずつ終活を進めて行く事が大切です。いきいきつながらる会は、皆様の相談窓口として、皆様の生活に沿った考え方をご提案させて頂きます。

お困りごとがございましたら、お気軽に、ご相談下さい。

筋活、骨活、食事健康保つ

筋活、骨活、食事 第1回です。

好きなことをやれる体力を死ぬまで保ち、病気を予防するにはどうすればいいか。医師の鎌田実さん(71歳)は、スクワットなどの「筋肉活」と、かかと落としなどの「骨活」、そしてタンパク質と野菜を十分に取る食事を勧めている。

鎌田さんは約3年前から実践し、体重は9キロ減り、ウエストは9センチ細くなった。骨密度は若年成人平均比で130%になった。次回から方法などを詳しくお知らせします。お楽しみに！



令和元年9月26日河北新報より