

# めだか通信



相田支部発行

2023年1月号



## 謹賀新年

昨年はコロナ禍ではありましたが行動制限が無かった為、4月は支部総会とデイサービスひまわり指導による「下肢力をつける運動」や10月のくらしの学校では「健康寿命を延ばしましょう」でヤクルト健康教室（体操や講習）を開催することができました。感染対策を講じながら、多数の皆様のご参加を頂き盛況のうちに終えることが出来ました。ご協力ありがとうございました。

本年度もコロナ感染対策は気が抜けませんが、お役に立つ講習等を企画したいと思っています。また、ご希望のものがございましたらお気軽に役員へご連絡ください。本年もどうぞよろしくお願い致します。

相田支部役員一同



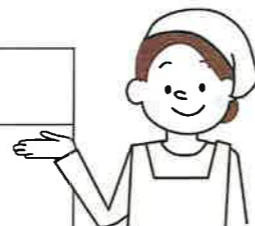
### かんたんレシピ<お餅でおかき>



- ① 餅を八等分に切り分け、耐熱皿へ。
- ② ラップをせずに電子レンジ600Wで3分30秒加熱し、熱いうちにボールへ入れる
- ③ サラダ油をからめて更に醤油をからめ、砂糖をからめて出来上がり。

(餅1個分、19キロカロリーです)

材 料	切り餅1個	約50g
調味料	サラダ油	小さじ1/2
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1

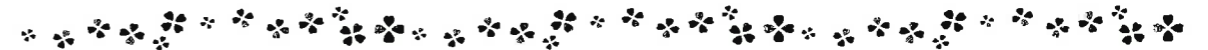


## プロパンガスの契約 先変更を迫る強引な 勧誘に注意!

### 【事例】

一人暮らしの母の家に、プロパンガス会社を切り替えないかと事業者の来訪があった。母は一度断ったものの、長時間にわたり契約を迫られたため、申込書に記名押印してしまったようだ。母は電話で「やっぱり断りたい」と伝えたが、その後も事業者から何度も電話があった。電話に出ないでいたら、数日後の夜に事業者が来て再度しつこく契約を迫られたので怖くなり、渋々応じてしまったという。解約したい。

- 強引に契約を勧められても、必要がなければ、きっぱりと断りましょう。
- 「今より安くなる」などと勧誘されても、その料金がいつまでも続くとは限りません。契約内容をよく確認し、不明な点は事業者に説明を求め、その場では契約せず慎重に検討しましょう。
- 家族や周りの人は、高齢者が訪問販売などでしつこく勧誘を受けていないか日ごろから気を配りましょう。
- 訪問販売などでは、クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。



何か相談したいことがあれば、

広島医療生協居宅介護支援事業所（☎879-1870）  
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。