

## げんきアップさー来る もりもりコース（毎週木曜日）

- 日時 9月3日・10日・17日  
10月1日・8日・15日・22日  
【初心者】9時30分～10時30分  
【経験者】10時45分～11時45分  
■場所 スポーツぴあ（ゆめひろば）

## げんきアップさー来る きらきらコース（毎週金曜日）

- 日時 9月4日・11日・18日・25日  
10月2日・9日・16日・23日  
【初心者】13時30分～14時30分  
【経験者】14時45分～15時45分  
■場所 スポーツぴあ（ゆめひろば）

## 家族介護教室

- 日時：10月3日（土） 13時30分～14時30分  
■場所：社会福祉会館  
■テーマ 「医療と介護の連携ってなに？」  
～高齢者の暮らしを支える地域包括ケア～  
■講師：多久地区在宅医療連携  
ネットワーク「ちくたくネット」  
■参加費：無料  
※今は介護をしていない人も気軽に参加してください。

## まだまだ暑い時期です！

### 「熱中症」にご注意ください！！

熱中症による救急搬送や死亡例等、**患者の約半数は高齢者**です。まだまだ日差しが強いこの時期も熱中症対策をこころがけてください。

#### 【高齢者が熱中症になりやすい特徴】

- ①加齢による体内の水分不足
- ②体温調節機能の低下
- ③のどの渇きを感じづらい
- ④暑さを感じづらい



このため、重症になるまで気がつかない場合も…  
【注意が必要な日は…】

高温

多湿

風が  
ない・弱い

#### 【予防のポイント】

- ①室内は室温28℃・湿度60%以下を心がけ、暑さをガマンしすぎない。
- ②のどが渇いていなくても1日1～1.6ℓの水分を摂る。
- ③風通しのよい服を選び、外は帽子や日傘を活用する。
- ④十分な睡眠と休養でなりにくい体づくりをする。

#### 汗をたくさんかく時に作ってみませんか？

材料 ○水…1ℓ

○はちみつ…大さじ1

○（あれば）レモンなどの柑橘類

これらの材料を混ぜ合わせる。

※手作りの飲料は当日に飲みきってください。  
※病気などで水分や塩分制限のある人は主治医にご相談ください。



## 悪質商法や詐欺が 高齢者をねらっています！



### ～「自分だけは大丈夫！」と思わないで～

多久市でも訪問販売や振り込め詐欺等多種多様の消費者被害の相談が寄せられています。

高齢者をねらった悪質商法や詐欺の手口は、日々巧妙化しており、「自分は大丈夫」と思っている、いつのまにか騙されたということも現実には起こっています。

ここが  
危ない！

### 高齢者の被害の特徴

#### ①家にいることで狙われやすい

高齢になると在宅している機会も増え、悪質な訪問販売や電話勧誘に出会いやすい。

#### ②1人暮らしの高齢者が狙われやすい

電話や訪問等で上手に家族構成等の情報を聞き出し、1人暮らしやご近所づきあいが少ない等、身近に相談できる人がいない高齢者をねらってきます。

#### ③「老後のお金の不安」に付け込んでくる

誰もが将来のお金の不安はあるもの。それを利用して、「必ずもうかりますよ」や「貯金するよりお金が増えますよ」等、言葉巧みに投資等を理由にお金の振りこみを誘い掛けます。



「自分だけは大丈夫！」と過信せず、  
「もしかしたら…」と思って確認することも大切です。

### だまされやすさ心理チェックで確認してみましょう！

- ☐ 自分のまわりには、あまり悪い人はいないと思う。
- ☐ 相手に悪いので、人の話は一生懸命に聞くほうだ。
- ☐ 有名人や肩書のある人の話はつい信用してしまう。
- ☐ 人から勧められると断れない。
- ☐ 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある。

（佐賀県見守りガイドブック）より抜粋。）

※チェックが多いほど消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります。

もし、電話勧誘があれば、「必要ない」「いりません！」ときっぱり断って、すぐに相談しましょう！

### 【相談・連絡先】

多久市役所 市民生活課（消費生活相談員） ☎75-6117  
多久市地域包括支援センター ☎75-6033