

## 1. 転倒予防教室の報告

12月はずこやか倶楽部参加者を対象に「転倒予防教室～はしご体操」

元町北27条会館	9日(火)	11名
元町北東会館	10日(水)	15名
元町中央会館	11日(木)	7名

→民生委員さん1名ご協力

→民生委員さん2名ご協力



★床に縄ばしご(ラダー)を置いて、「1・2」「中・外」とステップを踏んで歩きます

★DVDを観ながら、「鬼石モデル」筋力トレーニング  
～初級コースを、ゆっくり行いました。簡単な体操ですが、結構利きます。

## 特別教室！

9日(火)のみ、理学療法士(PT)が来所し、講義・実技指導を実施  
〔メモ〕区役所や砂箱に設置されている砂を持って、歩行中転びそうな  
つるつる路面に撒きましょう。

その際に持ち歩き便利なのが、「ウコンの力」の容器！  
高齢者の方も持てる、程よい大きさと重さ(170g)です。

## 2. その他

12月4日(木) めぐみ友愛会 健康相談 17名

12月16日(火) サロンもとむら 健康相談7名

12月25日(木) 銭湯デイ「ゆにーくサービス」協力 栄生湯

●まちセン出張相談 なし

●12月から元町老人クラブの活動を、各クラブから伺っています

## 3. 1月のご案内

1月27・28・29日 ずこやか倶楽部～転倒予防教室

12月同様に「はしご体操」「鬼石モデル～中・上級コース」を行います  
まちセン出張相談は、9・16・30日(金)を予定しています

## 4. 報告

消費者被害相談情報 **札幌市消費者センター 相談専門電話728-2121**

★定額給付金の給付をかたった「振り込め詐欺」や「個人情報の作取」に  
ご注意ください～総務省から広報されています

○定額給付金については、現在申請手続きを含め、給付手続きは始まっていません

○総務省や市町村が、定額給付金の給付のために生年月日や家族構成、口座番号等を電話や手紙等で照会することはありません。

○定額給付金の給付等をかたった不審な電話があった場合には、最寄の警察署や市町村等へ連絡して下さい。

○手続きが始まった場合には、総務省及び市町村等から広報がされる予定です。

★葬儀中に送りつけ商法で亡父宛てに数珠

平成20年10・11月 関東・北陸地方で～

不審に思ったら、受け取りや支払いをしないようにしましょう。注文していなければ、届いてから14日間保管すれば自由に処分できます。

業者に引取りを要求した場合、その後7日間保管すれば処分できます。