

# まるごと 2 地区

令和 5 年 冬号  
発行日  
令和 5 年 2 月 1 日

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。

## 消費者被害に注意！

（「いらない皿や着物はありませんか？」  
と電話がきた）

### 強引な電話勧誘

きっぱり断りましょう！



（未納の料金があると連絡があった）

### 架空請求

心当たりがなければ無視！



（頼んでいない海産物が届いた）

### 押しつけ販売

身に覚えのないものは受け取らない！

（無料で点検と言うのでお願いしたら  
修理が必要と言われた）

### 点検商法

安易に家に入れない！  
契約はその場でしない！

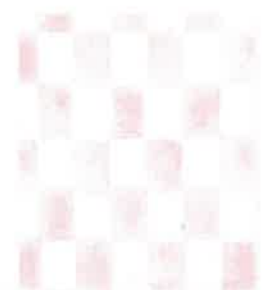
身近にこんなトラブルはありませんか？  
消費者の弱い立場につけ込む詐欺が増えており、  
実際に地域包括支援センターにもご相談がありました。  
「自分は大丈夫」と思わず、少しでも気になることがあれば  
188(宮城県消費生活センター)もしくは下記の地域包括支援センターまで  
お気軽にご電話ください。※188 にかけて最寄りの相談窓口につながります。

### 塩竈市北部 2 地区地域包括支援センター

〒985-0005 塩竈市杉の入 1-20-12

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。



## 地域お宝発見！

昨年の11月に地域の皆様にご案内を頂き、「伊保石公園」を散策しました！  
紅葉シーズンということもあり、木々が色づいているその景色を見ながら参加された皆様も自然と会話を弾ませておりました。



屋外で活動することにより、感染症の対策にもなりますね。市民の森記念館の近くには海が一望できるスポットもあり、身近な地域の魅力を再発見することができました♪  
春は園内の桜も咲くので、私たちもお散歩に訪れて心身ともにリフレッシュしたいと思います。

## 冬の脱水症に注意しましょう

脱水症とは…脱水症とは、補給される水分と排泄される水分のバランスが崩れることで起きる症状のことです。冬は汗をかいているとことを自覚しにくく、水分補給の意識が薄れやすいので注意が必要です。

### <脱水症の予防のために>

#### ★こまめに水分補給をしましょう

#### ★食事を抜かないようにしましょう

成人が1日あたりに必要な水分量は約2.5Lで、そのうち食事からは約1Lの水分を摂取しているため、飲み水からで約1.2Lの摂取が目安といわれています。

喉が渴いたと感じる前に、食事前後や入浴前後、就寝前後等に水分を補給しましょう。又、食事も大切な水分補給の機会になるので、抜かないようにしましょう。

#### ★カラダを動かして筋力を維持しましょう

筋肉には、体内の水分を蓄える働きがあるので、筋肉量が減ると蓄えられる水分の量も減少してしまいます。

脱水症の症状が出ている時には経口補水液やスポーツ飲料が良いですが、日常は水や麦茶がおすすめ！  
(コーヒーや緑茶は利尿を増やし、体内の水分を排泄する働きがあるので水分補給には適しません。)



### 編集後記

早いもので松の内も過ぎ、寒さもより一層厳しくなってきました。この時期は温かい鍋が恋しくなり、ついつい食べ過ぎてしまいます(笑)

今年度も包括新聞を通じて皆様のお役に立てるような情報や地域活動の紹介などをお伝えしたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。