

# 9月～11月の主な予定

- 9月14日(木) 法典地区地域ケア会議全体会議(法典公民館)  
9月28日(木) 出張相談会「もりおかさん家」  
10月14日(土) 地域ケア会議を主体とした講演会  
「最後まで地域で生活していくために  
～住まいとケアの関わりについて～」  
10月16日(月) はつらつサロン(法典公民館)



## 法典ほうかつ便り

平成29年：9月号

### 今月のテーマ

### 「秋バテにはご注意を！！」

猛暑も過ぎ去り、急に涼しくなったりと、夏から秋へ季節が変化する頃です。夏から秋の変わり目は、①気温の劇的な変化、②気圧の変化、③夏の生活習慣が抜けきらないという3つの理由から、自律神経系が乱れ、疲労感や食欲不振等の体調不良に陥りやすくなります。夏の疲れを引きずると「夏バテ」ならぬ「秋バテ」に移行しやすくなります。「秋バテ」を予防して元気に秋を過ごしましょう！！

#### 秋バテ予防&対策ポイント

##### ①規則正しく・バランスのよい食事



温かいもの、お肉を意識してとりましょう！

##### ②適切な温度調節



肌寒い時は着るもの等でも調整しましょう。特に足元の保温は効果的です。



##### ③温かいお風呂にゆっくり入る



40℃前後のお湯にゆっくり入り、血の巡りアップ！

##### ④軽めの運動をしましょう



軽い運動で適度に汗をかきましょう！

疲れを感じる際は、ゆっくり休養をとるように心がけましょう！！

### 船橋市内でも起きています!!



#### ～百貨店を名乗る不審な電話に注意！～

百貨店の店員を名乗って電話をかけ、「あなたのカードで〇〇万円の商品を買おうとしている人がいる、身に覚えがなければ販売を中止するので、銀行協会に電話して下さい」と言われ、教えられた番号にかけると、「暗証番号を変えなければならない。一番いいのは今の番号を逆さにすること」と言い、いつの間にか暗証番号を教えてしまっていた。

電話のあと、カードの交換が必要だと銀行職員を名乗る詐欺犯人が訪れ、カードを渡してしまうとお金を引き落とされ騙し取られてしまいます。

#### ～ひとこと助言 被害に遭わないために～

・百貨店から直接、「店であなたのカードが使われそうになっています」といった電話をすることはありません。

・銀行などの金融関係者が、電話で暗証番号を聞くこともありません。

このような電話がきたらすぐに切りましょう。



～おかしいと思ったら、まず相談！～

◎船橋市消費生活センター 047-423-3006