元気あっぷ通信 No.42

フレイル予防のポイント、運動の中から、今回はタオルを使った上下体操をご紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

タオル体操①

タオルを持って上下体操

両手でタオルを持ち、まっすぐ上にあげて下ろす。深呼吸（3～4回）

※深呼吸しながら、3～4回行いましょう。

●この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などに相談ください。

問長寿生きがい課　TEL0493-62-0718

消費者コーナー

契約した覚えがない、解約できていなかった「サブスクリプショントラブル」に注意！

■事例1

1か月前1回150円の占いサイトを利用したが、本日5千円の請求があった。詳細を確認してみると、占いサイトの月額料金だった。サブスクリプション（以下、「サブスク」という。）契約になっているとは思わなかった。解約したいが方法がわからない。

■事例2

利用しているサブスクが値上がりしたので、専用フォームから解約を申し出たが返事がない。本当に解約できているのだろうか。

■事例3

フィットネスジムのお試し無料体験に申し込み、一度参加した後は利用していないのに料金が請求された。確認すると、無料期間が過ぎているとのことだった。利用していないのに請求されるのはおかしいと思う。

■事例4

切り花が送られてくるサブスクを申し込んだ。「品質が良くないので解約したい」と伝えても毎回送られてくる。どうしたらよいか。

「サブスクリプション（サブスク）」とは、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスの利用が可能となることです。

一度契約をすると、サービスを利用していなくても、解約しない限り自動的に料金が発生したり、無料体験等に申し込んだりした際は、無料期間中に解約しないと、有料サービスに自動的に移行されることが多いのが特徴です。

■消費者へのアドバイス

1．「無料体験」「無料お試し期間」の広告・表示をきっかけにサブスクに申し込む場合は、契約・解約条件をよく確認してから契約しましょう。サイトやアプリから登録する場合、最終確認画面を必ず確認し、スクリーンショットをしておくと、トラブルの際に、申し込み内容等の証拠となります。

2．ユーザー情報の入力は慎重に行い、設定したIDやパスワード等は忘れないようにしましょう。解約の手続きの際に必要となります。

3．解約手続きが完了しないと契約は継続し、利用料が発生します。解約するときは、公式ホームページ等で解約手続きの方法を確認し、解約できているか心配な場合は事業者に問い合わせましょう。

4．クレジットカード等の明細は毎月確認し、利用していないサブスクの支払いがないか確認しましょう。

困った時には、お近くの消費生活センター等にご相談ください。

消費生活センターへのお電話は、消費者ホットライン「188番」へおかけください。

ごちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ TEL0493-62-0718

嵐山町高齢者等見守り活動事業（通称「ミママモリ」）にご協力ください

嵐山町の高齢者は6,055人、高齢化率は35％と約3人に1人以上が65歳以上となっております。高齢者一人暮らしや高齢者のみの世帯も増えてきています。

町では、区長や民生委員、地域ボランティア、商店、医療機関などの事業者等から「心配がある」と情報提供を受けた方に対し、町職員による状況の確認や見守り訪問等を行っています。しかし、誰からも気づかれずに亡くなるお一人暮らしの方や、長い間家族から虐待を受けていた方もいるのも現状です。

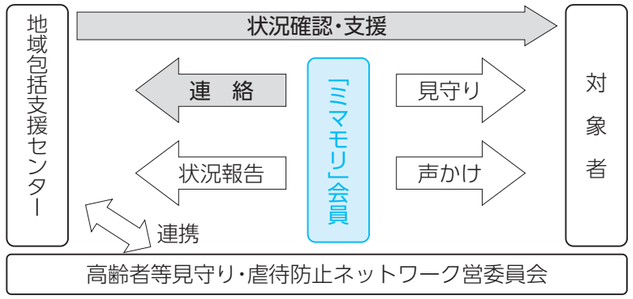
今後も、高齢化が進んでいく中で、見守り等が必要な方がますます増加するものと見込まれており、孤独死や虐待等の悲しい出来事を予防、早期発見するためには、地域住民の皆さんの見守りが大きな力となります。

「ミママモリ」事業の内容

まず、メンバー登録をします。メンバーとなった方は、日常生活やお仕事中に、支障のない範囲での見守り・声掛けを行っていただきます。

認知症が疑われる方が歩いている、郵便物や新聞が数日間溜まっている、悪徳業者が出入りしているかもしれない、怒鳴り声が聞こえてくる等「おや？おかしいぞ！」と感じることがあったら、地域包括支援センターまで連絡してください。

「ミママモリ」活動のイメージ図



「ミママモリ」メンバーとなることができる方：

①団体・個人
（地域で活動している自治会・ボランティア等）

②事業者
（町内で業務を行っている事業所・商店等）

手続きの流れ：

①団体・個人
申出書提出→登録→会員ナンバー入り「ミママモリ」メンバーズカード発行

②事業者
申出書提出→協定締結→登録事業所ポスター発行

年　月 交付　№0001
氏　名　むさし　嵐丸
嵐山町地域包括支援センターの「ミママモリ」会員であることを証明する
嵐山町長寿生きがい課長　印

申込み・問合せ：

嵐山町地域包括支援センター（長寿生きがい課内）

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ　TEL 0493-62-0718

日時：3月10日（月）　10時～12時
場所：嵐山町立図書館　1階　多目的室
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ　TEL 0493-62-2552

日時：3月19日（水）　13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社（菅谷140-5）
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド　※送迎もあります