

まらまらシニア

●羽曳野市いきいき百歳体操

羽曳野市では、いきいき百歳体操で介護予防に取り組んでいます。

■どんなことをするの？

負荷が調整できるおもりを手首や足首につけて行う体操で(体操時間約30分)、DVDやCDを流して行います。

週1~2回続けることで筋力がつき元気になります。

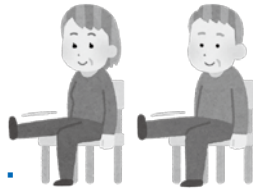
■なぜ“いきいき”なの？

- ・虚弱を予防する3種類の体操。
- ・歩いて通える範囲に会場がある。
- ・自分も周りも元気になり、地域が活性化する。

■参加者の声

- ・腰や膝の痛みが和らいだ!
- ・歩行がスムーズになった!

などの効果が出ています。



■取り組みたい!と思ったら...

体操を行うのに年齢や要介護度などの制限はありません。継続して体操に取り組みたい!というグループには、4回の技術支援に伺います。おもりとDVD(CD)も貸し出しします。

地域包括支援課 ☎ 072-947-3822

教えて消費生活Q&A

～ パック旅行のキャンセル料金 ～

Q 旅行会社の店頭で申込書を書き、パック旅行を申し込んだ。しかし、都合が悪くなり、出発の14日前にキャンセルした。まだ、申込金は払っていないが、キャンセル料を請求されている。払わなければならないか。

A 旅行業法で登録旅行業者は、標準旅行業約款に従った営業が求められます。パック旅行は、旅行者が申し込み、旅行業者が承諾し、旅行者が申込金を支払う事で契約成立となります。よって、事例のように申込金を支払っていない契約未成立の段階ではキャンセル料を支払う必要はありません。最近、利用者が増えているネット旅行サイトを通じて申し込みをする場合は、同時にクレジットカードなどで代金を決済する事が多いので、ネット申込は注意が必要です。申込方法にかかわらず、観光庁または都道府県知事への登録番号がある業者を選びましょう。また、申込時にキャンセル料などの旅行条件書を確認しておきましょう。

-消費生活相談-

毎週月(休)木(金) 10:00~12:00

13:00~15:30 (相談受付)

まずは電話でお問い合わせください。

消費生活センター ☎ 072-947-3715 (直通)

被害が発生しています!! にせ水道局職員に

ご注意ください!

水道局職員を装ってみなさんの自宅を訪問し、

- 水道料金を請求する
- 家庭用水道器具(浄水器など)を販売する
- 事前連絡のない水質検査や宅内管の洗浄や点検をする



などのトラブルが発生しています。

不審に思われたときは、身分証明書の提示を求め、ご確認していただくか、水道局へお問い合わせください。

問合せ 水道局

☎ 072-958-1111(代表)内線5040

寒い冬 水道管も凍ります ～水道管にも冬じたくを!～

水は気温がマイナス4度以下になると凍る性質があります。

注意する場所

- ☆屋外で水道管が露出しているところ
- ☆北向きにあるところ
- ☆風当たりの強いところ

このような場所では、水道管の凍結や破裂にご注意ください。

予防

保温材(発泡スチロール製)や布を巻き、濡れないようにビニール袋などをかぶせてください。



凍結したら

凍結した部分にタオルをかぶせ、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。

※破裂しますので、熱湯は絶対にかけてください。

破裂したら

水道メータ横の止水栓を閉め、すぐに水道局までご連絡ください。

*浴槽などに少しずつ水を出しておくことなども効果的です。

問合せ 水道局 ☎ 072-958-1111(代表) 内線5040